

NICULESCU

61
G 57

ANN GILLANDERS

alinare și vindecare prin

REFLEXO- TERAPIE

redescoperirea unor
tehnici străvechi
și eficiente



Traducerea unei lucrări de excepție
apărută la o prestigioasă
editură din ANGLIA

Despre carte

Fie că aveți o problemă de sănătate cronică sau acută, fie că doriți o modalitate de a reduce tensiunile și de a vă îmbunătăți starea de sănătate, reflexoterapia poate reprezenta răspunsul la problemele dumneavoastră.

O practiciană experimentată, Ann Gillanders, vă pune la dispoziție cunoștințele teoretice și tehnice necesare practicării reflexoterapiei. Deși acționează potrivit unui principiu similar acupuncturii, în locul utilizării acelor, se aplică o simplă apăsare prin intermediul degetelor la nivelul unor puncte reflexogene de pe picior și de pe mâini, această apăsare având efecte stimulatorie asupra unor zone specifice din organism.

Volumul de față vă va convinge, cu siguranță, că reflexoterapia este o formă de tratament perfect sigură și totodată o experiență plăcută și relaxantă.

Despre autor

Ann Gillanders s-a specializat în tehnica reflexoterapiei în 1976, practicând metoda perfecționată în S.U.A. de Eunice Ingham, întemeietoarea reflexoterapiei moderne.

Are un cabinet particular în Marea Britanie, participă la conferințe internaționale și este invitată în cadrul multor emisiuni de radio și televiziune care au ca subiect terapia naturistă.

A contribuit la recunoașterea și dezvoltarea reflexoterapiei în Anglia și Europa continentală. Din 1980 a început o campanie internațională de pregătire a specialiștilor în acest domeniu.

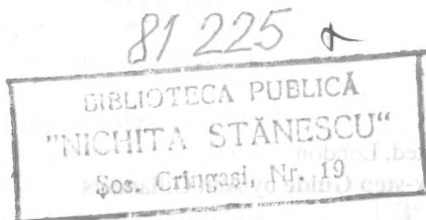
61
G 57

ANN GILLANDERS

Alinare și vindecare prin REFLEXOTERAPIE

Redescoperirea unor tehnici străvechi și eficiente

Traducere: dr. **RODICA CHIRCULESCU**



NICULESCU

UTILIZAREA ACESTEI CĂRȚI

Stresul este probabil unul dintre factorii cei mai semnificativi din viața noastră. Fără acesta, ne-ar fi mult mai greu să găsim motivația pentru eforturile noastre, să ne dăm mai mult silința pentru a ne atinge scopurile personale. Cu toate acestea, stresul poate fi și o forță cu impact extrem de negativ în viața multor oameni, ducând la apariția tulburărilor de somn, problemelor psihologice și unei serii de afecțiuni medicale organice. De aceea, primul capitol din această carte subliniază legătura dintre stres și starea de sănătate, explică ce este stresul, evidențiază semnele de alarmă ce trebuie căutate și explică ameliorările pe care le poate aduce reflexoterapia.

Pentru a obține maximum de avantaje de pe urma reflexoterapiei, trebuie mai întâi înțeleasă legătura pe care o au și influența asupra organismului exercitată de micile puncte reflexogene de pe picior și, în mai mică măsură, de pe mâini. În acest scop, utilizați hărțile picioarelor și mâinilor din Capitolul Doi și ghidul tehnicilor de bază ale reflexoterapiei, din Capitolul Trei.

Capitolul Patru abordează sistemele principale ale organismului, cum ar fi sistemele respirator, digestiv, de reproducere și circulator. Diagramele arată diferitele componente ale fiecărui sistem, iar textul și ilustrațiile explică legătura acestora cu punctele reflexogene de pe picioare și mâini și tehnicile specifice reflexoterapiei pe care le puteți utiliza pentru tratarea acestora.

Reflexoterapia este un sistem holistic de tratament. Eficiența sa este maximă când

Vederi ale piciorului

Pe parcursul cărții sunt menționate diferite incidențe ale piciorului și ale mâinii. Deși aici a fost ilustrat doar piciorul, puteți cu ușurință să realizați analogia cu mâna.



Vedere dorsală



Vedere plantară



Vedere medială



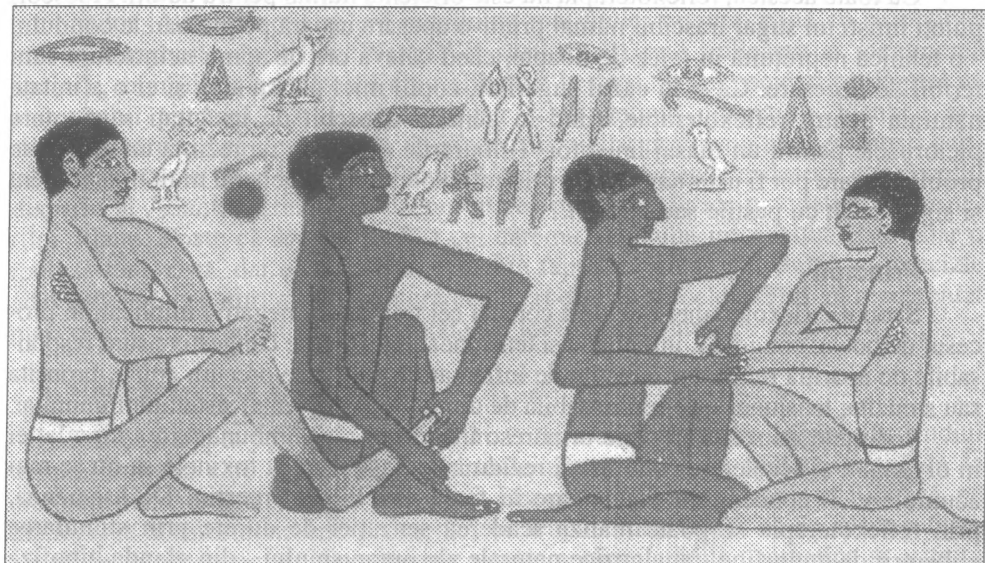
Vedere laterală

vizează persoana ca întreg și nu când se limitează numai la un set de simptome. Capitolul Cinci prezintă, pas cu pas, o ședință completă de reflexoterapie a picioarelor, precizându-vă mișcările exacte și pozițiile policelui și degetelor pe picior, ca și ordinea în care trebuie efectuate exercițiile pentru a ne asigura că nu a fost omisă nici o parte a corpului. Pentru că reflexoterapia picioarelor necesită prezența a două persoane - cel care o face și cel cărui i se adresează - nu este indicată ca metodă de auto-tratament. Cu toate acestea, puteți să vă folosiți de reflexoterapia mâinilor oricând, acasă sau la serviciu, în cazul în care aveți o acuză sau o afecțiune care ar reacționa favorabil la tratament frecvent. În Capitolul Șase este prezentată o ședință de reflexoterapie a mâinilor.

Exercițiile de reflexoterapie expuse în Capitolul Șapte se axează pe tratarea unor suferințe specifice utilizând punctele reflexogene, atât de pe mâini, cât și de pe picioare. Aceste exerciții nu sunt destinate a fi utilizate în locul unei ședințe complete, ci, mai degrabă ca un supliment al acesteia. Numai prin realizarea unei ședințe complete de reflexoterapie vă veți putea familiariza cu variatele senzații ale diferitelor părți ale picioarelor, cu cele care indică probabilitatea unor blocaje în anumite zone ale corpului. La sfârșitul cărții este prezentat un tabel al afecțiunilor, simptomelor și zonelor recomandate pentru tratament.



INTRODUCERE



O soluție străveche pentru problemele moderne

Cu mai mult de 4000 de ani în urmă - așa cum arată această frescă din „mormântul medicului“ din Saqqara, Egipt - erau deja cunoscute beneficiile terapeutice ale masajului unor puncte specifice de pe picior. Fresca antică este plină de reprezentări simbolice. Formele de piramidă simbolizează energia, în timp ce bufnicița reprezintă înțelepciunea și învățătura, iar cele trei păsări albe pacea, sănătatea și prosperitatea. Pot fi observate și reprezentări ale instrumentelor folosite în procedurile chirurgicale ale vremii.

Fie că aveți o problemă de sănătate, cronică sau acută, fie că vă doriți o modalitate de a reduce tensiunile și de a vă îmbunătăți starea de sănătate, reflexoterapia poate reprezenta răspunsul la problema dumneavoastră. Deși acționează pe un principiu similar acupuncturii, reflexoterapia este în totalitate neinvazivă. În locul utilizării acelor, se aplică o simplă apăsare prin intermediul degetelor, la nivelul unor puncte reflexogene de pe picior și de pe mâini (vezi pag. 20-31). Această apăsare are efecte stimulante asupra unor zone specifice din organism.

Reflexoterapia este o formă de tratament perfect sigură și totodată, o experiență plăcută și relaxantă. Scopul unui ciclu de tratament este de a normaliza activitatea organismului, de a ajuta la eliminarea tensiunilor și de a reduce efectele stresului, ca și de a îmbunătăți activitatea nervoasă și circulația sângelui în întreg corpul. Informațiile din această carte permit chiar și unui începător total neexperimentat să amelioreze multe dintre tulburările supărătoare care par să fi devenit parte integrantă a vieții moderne. Reflexoterapia a înregistrat succese încurajatoare în

tulburări cum ar fi durerea de spate și durerea de cap. De exemplu, dacă treceți printr-o perioadă agitată de viață, care vă creează tensiuni și anxietate, reflexoterapia vă poate oferi sprijinul de care aveți nevoie pentru a face față împrejurărilor într-o stare de spirit pozitivă.

Cu toate acestea, reflexoterapia nu este eficientă numai pentru adulți. Adeseori puteți liniști un sugar irascibil numai printr-o apăsare ușoară pe picioarele copilului - o tehnică neprețuită în miez de noapte, când câteva ore de somn neîntrerupt sunt teribil de necesare. Ca și în cazul sugarilor, copiii mici par să aibă și ei o afinitate naturală pentru reflexoterapie, fiind în general deosebit de încântați să-și ofere piciorușele pentru un masaj liniștitor. Tulburările digestive reprezintă un alt tip de probleme care pot fi ușor ameliorate prin reflexoterapie, în general mult mai eficient și sigur decât cu pastile sau poțiuni.

Principii

Scopul reflexoterapiei este de a corecta cei trei factori negativi implicați în procesul de boală: congestia, inflamația și tensiunea. Afecțiunile congestive sunt responsabile de apariția tumorilor; afecțiunile inflamatorii sunt cele precum colita, bronșita sau sinuzita; tensiunea este responsabilă de diminuarea eficienței sistemului imunitar.

Ședințele de reflexoterapie urmăresc în primul rând îmbunătățirea circulației în organism și accelerarea eliminării reziduurilor, astfel încât toxinele să nu se mai acumuleze în concentrații dăunătoare în ficat, rinichi sau intestin. De asemenea, prin reflexoterapie se poate realiza scăderea senzației de durere prin stimularea eliberării de endorfine - analgezice naturale ale organismului - din glanda hipofiză din creier în fluxul sanguin. Reflexoterapia are acțiunea cea mai eficientă când este folosită pentru tratarea întregului organism și nu numai pentru anumite afecțiuni. În acest mod, ea îmbunătățește toate funcțiile organismului, ceea ce stimulează procesul natural de vindecare, făcându-l mai rapid și mai eficient.

Măinile sunt menite să vindece

Beneficiile terapeutice ale atingerii sunt incontestabile. Aceasta este forma primordială de comunicare pe care o avem; este o comunicare intimă, de la om la om, care pur și simplu nu are egal. Tandrețea mamei față de pruncul nou-născut este exprimată cel mai frecvent prin atingere, în principal cu mâinile. Indiferent de vârstă, încordarea și stresul partenerului pot fi percepute prin intermediul terminațiilor nervoase extrem de sensibile ale vârfurilor degetelor și apoi pot fi îndepărtate printr-un masaj blând.

Pentru a obține efectul maxim, reflexoterapia trebuie aplicată întotdeauna la „rădăcina ființei noastre” - adică, la picioare. Acest lucru înseamnă că ea necesită două persoane: terapeutul și beneficiarul. Cu toate acestea, ca formă de tratament de prim-ajutor, puteți apela la unele tehnici de reflexoterapie pentru propriile dumneavoastră mâini. Nu vă așteptați ca aceste măsuri de autoajutor să aibă aceleași rezultate ca o ședință clasică completă de reflexoterapie a picioarelor.

Originea reflexoterapiei

Din datele de care dispunem, reflexoterapia este mai veche de 4000 de ani. Picturile descoperite în „mormântul medicului” din Saqqara, Egipt, datând

aproximativ din 2300 î.C., prezintă efectuarea unui tratament prin reflexoterapie (vezi pag. 7).

Se știe că și chinezii au utilizat reflexoterapia în combinație cu acupunctura. Dr. Wang-Wei, un medic chinez din secolul IV î.C., folosea acele de acupunctură în puncte specifice de pe corpul pacienților, apoi îi apăsa ferm, cu policele, pe tălpile picioarelor. Această apăsare era menținută mai multe minute, până ce se obținea efectul terapeutic dorit. Dr. Wang-Wei susținea că prin aplicarea și menținerea apăsării, energiile vindecătoare erau eliberate în organismul pacienților. Faptul că atât vechii egipteni, cât și chinezii par să fi deținut cunoștințe identice sau asemănătoare legate de tehnicile de vindecare, ridică problema unui eventual contact între aceste două mari civilizații. Unele dintre legendele despre continentul disparut al Atlantidei relatează despre marea pricepere în ale navigației a marinarilor atlanți. Poate că aceștia au fost cei care au vehiculat informația. Este doar o ipoteză fantezistă, dar ea scoate în evidență faptul că nu se pot stabili cu precizie adevăratele începuturi ale reflexoterapiei. Cert este că ambele culturi au reprezentat mari centre ale terapiei, iar învățăturile lor s-au răspândit pe tot globul.

Reflexoterapia și Occidentul

Reflexoterapia pe care o cunoaștem azi în Occident își are originea în studiul terapiei zonale, care utilizează meridianele energetice care străbat corpul de la picioare până la creier (vezi pag. 16). Dezvoltarea acupuncturii se bazează pe înțelegerea acestor zone energetice dar, în acupunctură, în loc să se apese puncte specifice, se introduc ace fine în piele pentru a stimula căile energetice și astfel a normaliza funcțiile organismului.

Cercetătorul de frunte care a și popularizat terapia zonală în Occident a fost, la începutul secolului XIX, dr. William Fitzgerald. Dr. Fitzgerald a fost licențiat al Universității din Vermont, iar după absolvire a lucrat doi ani și jumătate în spitalul din Boston. Și-a îmbogățit experiența în străinătate, lucrând în conducerea spitalului de O.R.L. din Londra și mai mult de doi ani în Viena.

La întoarcerea în America natală, Fitzgerald a fost numit șef al serviciului de O.R.L. de la spitalul St. Francis din Hartford, Connecticut, aici aducând în atenția lumii medicale cercetările sale cu privire la vechile tehnici terapeutice chinezești. În cadrul experiențelor sale, a descoperit că prin apăsarea unor puncte cheie de pe extremitățile corpului – în principal de pe picioare – putea normaliza activitatea fiziologică în alte zone ale corpului, indiferent la ce distanță se aflau aceste zone de locul în care s-a aplicat apăsarea.

Prietenul și susținătorul său, dr. Joe Riley, a contribuit la popularizarea descoperirilor lui Fitzgerald în rândurile unui public mai larg. O discuție întâmplătoare între Riley și Eunice Ingham, fizioterapeută într-un mare spital din St. Petersburg, Tampa Bay, Florida, a schimbat cursul vieții acestei femei. Ingham a fost imediat cucerită de potențialele avantaje oferite de terapia zonală și a introdus reflexoterapia, așa cum o cunoaștem astăzi, în secția sa de fizioterapie. Spre satisfacția sa profesională, a observat la pacienții astfel tratați o diminuare a percepției durerii, o îmbunătățire a mobilității și, în cazurile în care reflexoterapia a fost aplicată imediat după intervențiile chirurgicale, o semnificativă accelerare a proceselor naturale de vindecare ale organismului.

Eunice Ingham a fost atât de impresionată de rezultatele reflexoterapiei încât și-a dat demisia din spital și și-a deschis un cabinet particular de reflexoterapie în anii '30. Vestea succeselor sale s-a răspândit, astfel încât veneau pentru tratament oameni din întreaga Americă. Ingham a scris prima carte de reflexoterapie, iar mai târziu a deschis prima școală specializată pentru pregătirea reflexoterapeuților. În total, Eunice Ingham și-a dedicat 40 de ani din viața practicării și predării reflexoterapiei. A murit în 1952.

O abordare holistică

Probabil că nu ați citi această carte dacă nu ați simți că doriți să vă ajutați și să-i ajutați și pe cei de lângă dumneavoastră în mod concret. Toți am trăit la un moment dat tulburarea și durerea de a-i vedea pe cei dragi și pe prieteni bolnavi și am vrut să-i ajutăm în vreun fel, să-i facem să se simtă mai bine sau măcar să se împace cu ei înșiși.

Este surprinzător cât de dependenți am devenit de medici - fie că practică medicina convențională, fie pe cea complementară. Ne lăsăm pe mâna lor și așteptăm ca ei să ne vindece. Unii dintre dumneavoastră poate chiar doriți să deveniți vindecători. Deși este de înțeles, aceste idei nu prea se potrivesc cu abordarea holistică a sănătății, deoarece pleacă de la premisa că unii oameni au puterea de a vindeca, în timp ce alții nu o au.

Dacă mă gândesc la oamenii pe care i-am tratat, îmi dau seama, fără urmă de îndoială, că au fost persoane care s-au autotratat; terapeutul este numai un intermediar în acest proces. Sănătatea oamenilor nu se poate îmbunătăți până ce aceștia nu au mai întâi dorința de schimbare și nu capătă credința că sănătatea li se poate ameliora.

Majoritatea oamenilor epuizează toate posibilitățile medicinei convenționale - medicamente, fizioterapie, chirurgie și așa mai departe - înainte de a recurge, adesea în ultimă instanță, la remediile medicinei complementare, din care face parte și reflexoterapia. Este uimitor cum un pacient, care ani de zile a luat de bună voie medicamentele prescrise fără a constata o ameliorare deosebită, se așteaptă apoi ca reflexoterapia să dea rezultate foarte bune după două sau trei ședințe. Practic, sănătatea se degradează treptat - nimeni nu devine bolnav cronic peste noapte - astfel încât organismul are nevoie de timp pentru a-și recăpăta echilibrul.

Reflexoterapia favorizează începerea acestui proces de vindecare. Efectuarea ei nu „vindecă“, ci mai degrabă creează condițiile în care poate să apară autovindecarea.

Percepția spirituală căpătată prin reflexoterapie vă permite să realizați cauzele unui anumit dezechilibru, iar această conștientizare reprezintă condiția unei schimbări durabile și pozitive. Dezvoltarea acestei percepții de sine prin intermediul reflexoterapiei conferă atât terapeutului, cât și beneficiarului, un sentiment profund de mulțumire.

Din nefericire, la majoritatea oamenilor această conștientă este adesea ecranată de obișnuința de o viață cu mecanisme psihologice negative de auto-apărare care acționează în detrimentul individului. Învățând să aveți încredere în reflexoterapeut, faceți primul pas în eliminarea acestor bariere de autoapărare.

Comunicarea prin atingere este una din nevoile instinctuale primare. Cunoaștem din lumea animală faptul că, de exemplu, animalele tinere nu numai că doresc, dar au nevoie de contactul permanent cu mamele lor. Animalele sociale adulte din toate speciile manifestă aceeași nevoie de apropiere fizică și atingere, iar noi nu suntem o excepție.

CAPITOLUL UNU

STRESUL ȘI STAREA DE SĂNĂTATE

Deși adesea ne gândim la vremurile de odinioară când viața părea, din perspectivă contemporană, mai simplă și mai lipsită de tensiuni și de solicitare, ființele umane au fost dintotdeauna supuse stresului. În realitate, în istoria omenirii nu a existat nici o epocă fără stres, iar fiecare generație a trebuit să facă față unui mediu social din ce în ce mai complex și mai stresant. În ciuda progreselor tehnologice, mai ales a celor din ultimii ani, despre care se credea că vor deschide o nouă eră de culturalizare globală, majoritatea problemelor importante ale întregii planete sunt mai departe decât oricând de aflarea unei soluții.

Factorii de stres

Care este prețul psihologic pe care trebuie să-l plătim, încercând să ne obișnuim cu ideea că războiul sau iminența unui război ne însoțește zi de zi? Cadem pradă disperării gândindu-ne că progresul științific a dus la realizarea unor arme atât de sofisticate, încât ar putea depopula planeta de oameni și de majoritatea formelor de viață pentru mii de ani în viitor? Cei mai mulți dintre noi ne simțim complet neajutorați în fața unor astfel de probleme.

Desigur că sperăm ca liderii pe care îi alegem – și specialiștii pe care ei, la rândul lor, se bazează – să poată găsi soluții pentru acest tip de probleme generale, dar preocupările noastre de zi cu zi sunt de regulă de natură mai pragmatică (vezi pagina alăturată). Frustrările apar pentru că în general nu putem rezolva probleme minore, cum ar fi punctualitatea la serviciu în condițiile în care străzi cu trafic extrem de aglomerat.

Într-adevăr, solicitările vieții de zi cu zi fac din ce în ce mai dificilă evitarea efectelor psihologice negative care par să fie parte integrantă a existenței noastre. Indiferent despre ce este vorba - naveta zilnică, costul crescând al vieții, zgomotul permanent, poluarea aerului, neplăcerile emoționale de acasă, șomajul sau violența neprevăzută - cei mai mulți dintre noi întâmpină greutăți în atingerea unui echilibru interior satisfăcător și, ca urmare, suntem expuși factorilor de stres negativ.

Pe lângă componenta psihologică, stresul poate să ne influențeze și din punct de vedere fiziologic, subminându-ne sistemul imunitar și starea de sănătate și ducând la tulburări ca hipertensiunea, boala cardiacă și accidentul vascular. Mulți medici ai medicinei clasice acceptă în prezent că aproximativ 75% din toate bolile pe care le tratează își au originea în tulburări legate de stres. Medicii buni au devenit și din ce în ce mai atenți la tipologia pacientului predispus la afecțiuni ca ateroscleroza, hipertensiunea, litiaza biliară și artroza datorate stresului.

Scala Holmes-Rahe	
<i>Eveniment de viață</i>	<i>Evaluare</i>
Decesul soției/soțului	100
Divorț	73
Separare maritală	65
Detenție	63
Decesul unui membru de familie apropiat	63
Accident sau boală personală	53
Căsătorie	50
Concediere din serviciu	47
Reconciliere maritală	45
Pensionare	45
Îmbolnăvirea unui membru de familie	44
Graviditate	40
Tulburări sexuale	39
Apariția unui nou membru de familie	39
Schimbarea serviciului	39
Modificări ale situației financiare	38
Modificări în frecvența dezacordurilor conjugale	35
Ipotecă importantă	32
Expirarea unei ipoteci neachitate sau împrumut	30
Modificarea responsabilităților profesionale	29
Plecarea de acasă a fiului/fiicei	29
Neînțelegeri cu rudele prin alianță	29
Realizări personale importante	28
Începerea sau părăsirea serviciului de către soț/soție	26
Începerea sau terminarea școlarizării	26
Modificarea condițiilor de viață	25
Modificarea obiceiurilor personale	24
Neînțelegeri cu șeful	23
Modificarea orelor sau a condițiilor de lucru	20
Schimbarea domiciliului	20
Schimbarea școlii	20
Modificarea modului de recreere	19
Modificarea activităților religioase	19
Modificarea activităților sociale	18
Ipotecă sau împrumut de mică valoare	17
Modificarea programului de somn	16
Modificarea numărului de întruniri familiale	15
Modificarea obiceiurilor alimentare	15
Vacanța	13
Crăciunul	12
Încălcare minoră a legii	11

Utilizarea scalei Holmes-Rahe

Scala de evaluare a readaptării sociale, elaborată de medicii americani T.H. Holmes și R.H. Rahe, este un ghid pentru evaluarea factorilor cu potențial stresant care vă pot influența la un moment dat în viață. Celor 41 de evenimente de viață pozitive sau negative din listă li s-a atribuit o valoare conformă cu importanța adaptării fizice și/sau mentale, necesare pentru a face față evenimentului. Cei care acumulează peste 300 de unități într-un an pot avea un risc foarte crescut de boală. Scăderea scorului la 150-299 reduce acest risc cu 30%, în timp ce un scor de 150 sau mai mic, reflectă numai un risc minim de boală. Deoarece răspunsurile individuale la situații particulare este foarte variabil, trebuie să considerați scorul doar un indicator orientativ al felului în care reacționați la niveluri ridicate de stres.

Aspecte pozitive ale stresului

Stresul nu este în totalitate negativ. El poate fi o determinantă extrem de pozitivă în viața noastră, deoarece toți avem nevoie de un oarecare grad de stres pentru a ne putea mobiliza la capacitate maximă în situații solicitante. Dar dacă vă simțiți uzat și inert, este puțin probabil că veți avea motivația de a vă propune și a atinge scopuri.

Stresul pozitiv joacă un rol și în capacitatea noastră de a ne relaxa și a ne bucura. De exemplu, emoția, tensiunea resimțite când priviți echipa favorită de fotbal marcând golul victoriei, este un factor pozitiv, ca și tipul de reacție la stres care vă motivează să escaladați un perete de stâncă sau să vă doborâți recordul personal într-o cursă de atletism. Stresul devine dăunător numai atunci când sunteți stresat constant și în „alertă maximă”, chiar și atunci când încercați să vă „decuplați” seara și să dormiți.

Stresul este o parte din moștenirea noastră evolutivă. Societățile bazate pe vânătoare și agricultură, care supraviețuiesc și azi, ne dau o imagine asupra rolului jucat de stres în privința supraviețuirii. O vânătoare reușită poate însemna diferența dintre belșug și înfometare; această situație provoacă un stres care antrenează modificări fiziologice extraordinare. În timpul pândeii, când nervii sunt întinși la maxim, pupilele se dilată pentru a îmbunătăți vederea la distanță. Glandele suprarenale încep să producă adrenalina suplimentară, care crește pulsul și bătăile cardiace. Grăsimile și glucidele sunt mobilizate din ficat pentru a furniza mai multă energie, tensiunea arterială crește, ritmul cardiac se accelerează și mai mult. În acest moment, ritmul respirator este crescut și chiar și auzul este mai ascuțit. Datorită adrenalinei în exces, alergarea este mai rapidă, pentru că în întreg corpul există mai mult sânge oxigenat. În final, prada este ucisă. Energia consumată pentru omorârea prăzii și târârea acesteia acasă epuizează rezervele de energie rămase.

Acest scenariu ilustrează modul în care organismul funcționează în situații de stres: excesul de adrenalină este produs pentru a ajuta la atingerea scopului, iar efortul fizic care urmează consumă substanțele produse în exces de organism. Cu toate acestea, în prezent, cei mai mulți dintre noi suntem supuși modificărilor fiziologice datorate stresului fără a efectua efortul necesar pentru redresarea dezechilibrului creat.

Conduita în stres

Pentru a atinge o stare generală bună trebuie să acordăm atenție necesităților fundamentale ale propriului organism – somnului, relaxării, alimentației de calitate, efortului fizic – și să ne schimbăm atitudinea față de factorii de viață care creează reacții negative de stres. Gândiți-vă dacă vă faceți destul timp pentru activitățile de recreere, dacă aveți o parte din săptămână rezervată numai pentru dumneavoastră, pentru a vă relaxa, a înota, a citi, a avea un hobby.

O parte din conduita de rutină față de stres poate include o ședință de relaxare prin reflexoterapie – un tratament lunar ar fi suficient pentru majoritatea oamenilor în vederea menținerii unei bune stări de sănătate. Este surprinzător faptul că cel mai adesea apelăm la tratamente ale medicinei complementare sau tradiționale numai atunci când organismele ne sunt deja bolnave, când un program regulat de întreținere poate preveni apariția afecțiunilor și poate fi util pentru menținerea sănătății.

Alimentația este un alt aspect vital în conduita față de stres – se poate obține mai mult de la organism din punct de vedere al performanțelor dacă suntem atenți în primul rând la ce băgăm în gură. Dacă sunteți stresat sau deprimat, este esențial să evitați alimentele stimulante – de exemplu, cele care conțin cafeină, coloranți alimentari, aditivi și conservanți – deoarece aceste substanțe pot avea un efect intens de producere a anxietății la mulți oameni.

Dacă zâmbiți într-o oglindă, ea nu face decât să vă întoarcă zâmbetul; dacă vă încruntați, vă este reflectată încruntarea. Ceea ce oferim, vom primi până la urmă înapoi. Este imposibil să oferim dragoste și sentimente pozitive și să primim înapoi ură și dizarmonie.

CAPITOLUL DOI

PRINCIPIILE REFLEXOTERAPIEI

Reflexoterapia are la bază prezența în organism a zece zone energetice. Aceste zone sunt longitudinale, întinzându-se de la baza corpului – de la picioare – până în creștetul capului. Această distribuție energetică a fost descoperită spre sfârșitul secolului XIX de un american, dr. William Fitzgerald, un specialist în O.R.L. În perioada în care a lucrat la spitale din Paris, Viena și Londra, Fitzgerald a descoperit că putea ameliora durerea dintr-o parte a corpului pacientului prin apăsare într-o altă zonă (vezi pag. 9). El și-a perfecționat tehnica, învățând că dacă aplica presiune la nivelul degetelor cu ajutorul unui bandaj elastic pe fiecare falangă mijlocie și cu ajutorul unor mici cârlige pe vârfurile degetelor, putea produce efecte anestezice locale la nivelul brațelor, părților laterale ale gâtului, ochiului, urechii și feței.

Nu trebuie să uităm faptul că în perioada în care practica dr. Fitzgerald, în anii 1880, anestezia era la începuturi. Măștile cu cloroform erau utilizate, dar mai mulți pacienți mureau din cauza anesteziei decât a intervențiilor chirurgicale.

Cele zece zone energetice

Ce facem, instinctiv, când avem o durere de cap sau o indigestie? De regulă, punem mâna pe zona dureroasă pentru a ne ușura într-o oarecare măsură durerea. Așadar, există un instinct primar care ne face să apăsăm locul dureros pentru ameliorarea simptomelor.

Cele zece zone sunt împărțite în cinci perechi, numerotate de la 1 la 5, pe fiecare parte a corpului. Zona 1 trece prin degetele mari de la mâini, pe fiecare parte a corpului și parcurge linia mediană a corpului, partea interioară a picioarelor, a brațelor și coloana vertebrală.

O dereglare a fluxului energetic pe acest traseu poate afecta orice organ sau funcție din această zonă. Zona 1 este de obicei cea mai sensibilă pe picioarele oamenilor, deoarece pe ea se află multe părți vitale ale organismului - nasul, gura, gâtul, coloana vertebrală și organele genitale. Lucrând numai asupra reflexelor coloanei vertebrale de la nivelul picioarelor este posibilă ameliorarea multor manifestări fizice neplăcute, deoarece nervii cu originea în zona vertebrală stimulează activitatea întregului organism uman.

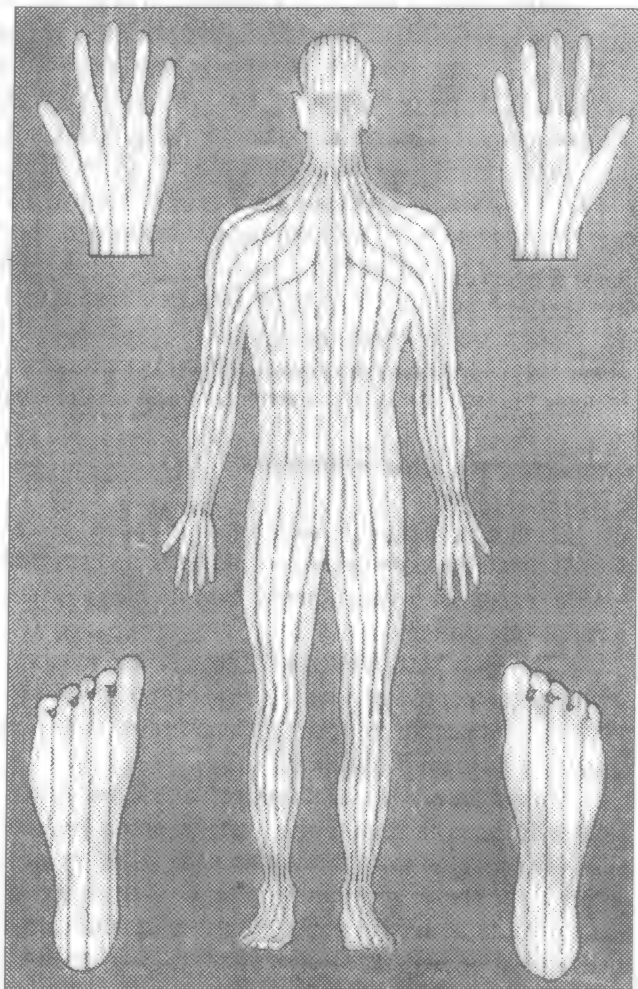
Zona 2 are ca limite degetul arătător și al doilea deget de la picior; în același fel se poate continua până la divizarea corpului în zece zone.

Această metodă de împărțire a corpului în canale energetice sau meridiane, este similară principiului care stă la baza presopuncturii și acupuncturii. Cu toate acestea, când este vorba de reflexoterapie, nu sunt importante meridianele în sine și nici punctele identificate sau numerotate. În locul lor, accentul se pune pe harta

corpului care arată că fiecare zonă sau organ din organism este oglindit pe tălpi și degetele de la picioare, ca și pe palme și degetele de la mâini. Altă diferență importantă între reflexoterapie și presopunctură sau alte terapii bazate pe utilizarea meridianelor este legată de tehnica de utilizare a policelui și a degetelor pentru relaxarea punctelor reflexogene de pe picioare și mâini (vezi pag.32-33).

Realizarea hărții electrice

Hiroshi Motoyama, un medic și vindecător japonez, a studiat zonele și meridianele de presopunctură și a realizat harta electrică a terminațiilor meridianelor la degetele de la mâini și de la picioare, pe care le-a denumit *seiketsu*. Pentru obținerea acestui rezultat, Motoyama a pus la punct un aparat pentru detectarea blocajelor energetice prin măsurarea variațiilor impulsurilor electrice la nivelul terminațiilor meridianelor, fiind capabil să diagnosticheze boala înainte de instalarea manifestărilor fizice ale acesteia. Această metodă este similară modului în care reflexoterapeutul poate să elibereze tensiunea, blocajele asemănătoare unor granulații de pe terminațiile meridianelor, la nivelul mâinilor și picioarelor, care corespund diferitelor funcții și organe din organism.



Harta zonelor

Corpul este împărțit în zece zone, câte cinci de fiecare parte a coloanei vertebrale. Zonele încep de la degetele picioarelor și urcă spre cap, cu zona 1 începând de la degetul mare de la picior. Mâinile sunt și ele cuprinse în hartă, cu zona 1 începând de la police.

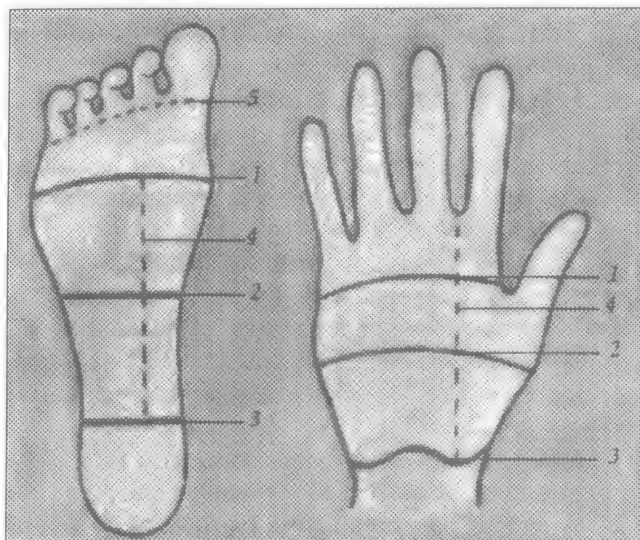
Realizarea lui Motoyama confirmă ceea ce vindecătorii au știut de secole: când un punct de pe meridian este blocat, fluxul energetic scade sau se acumulează, iar în acel punct apare congestia. În timp, această congestie se poate manifesta fizic sub formă de *disfuncție* a zonei sau organului respectiv. Pe de altă parte, dacă blocajul este îndepărtat prin ședințe de reflexoterapie, iar echilibrul adecvat și funcția normală se restabilesc, procesul de autovindecare poate începe, iar simptomele și durerea vor dispărea.

Eficiența multora, dacă nu a tuturor terapiilor complementare, se bazează pe principiul simplu al eliminării blocajelor de flux energetic în vederea activării procesului de vindecare. Poate că după efectuarea unor cercetări mai ample, instituțiile medicale vor descoperi și ele ceea ce practicienii medicinei complementare au știut dintotdeauna.

Liniile principale de pe mâini și picioare

Pentru a înțelege reflexoterapia, este esențială cunoașterea liniilor principale de pe mâini și picioare, prezentate în ilustrația de mai jos. Aceste linii împart picioarele și mâinile în sectoare largi, împărțind în acest fel corpul în sectoare. Nu trebuie să uitați că în reflexoterapie picioarele oglindesc fidel tot corpul (vezi pag. 19).

Linia diafragmei de pe tălpi este situată imediat sub oasele metatarsiene. Ea este ușor de localizat, deoarece culoarea tegumentelor deasupra acestei linii este mai



Identificarea liniilor principale

Toate punctele reflexogene de pe mâini și tălpi se află deasupra, dedesubtul, în interiorul sau exteriorul liniilor principale. Liniile principale de pe mâini sunt mult mai apropiate decât cele corespunzătoare de pe tălpi, pur și simplu pentru că mâinile sunt mai mici decât tălpile.

- 1 Linia diafragmei
- 2 Linia taliei (între coaste și pelvis)
- 3 Linia pelvisului
- 4 Linia ligamentară
- 5 Linia umerilor (numai pe tălpi)

închisă decât cea de dedesubt. Pe mâini, linia diafragmei este la aproximativ 2,5 cm sub articulația dintre index și mână.

Linia taliei se află la mijlocul tălpii. O puteți identifica mergând cu arătătorul pe marginea externă a piciorului până ce ajungeți la o mică proeminență osoasă ce marchează șanțul metatarsian.

De la acest șanț, se duce linia orizontală pe lățimea tălpii. Aceasta indică zona taliei persoanei pe care urmează să o tratați. La o persoană cu talia joasă, reperul va fi situat mai jos pe talpă, iar la o persoană cu talia înaltă va fi mai sus. Pe palme, linia taliei are ca reper articulația policelui cu mâna.

Linia pelvisului este localizată pe tălpi la baza călcâiului: se poate găsi prin plasarea degetelor arătătoare pe maleolele internă și externă (oasele gleznei) și prin trasarea unei linii între vârfurile degetelor astfel așezate. Pe palme, linia bazinului începe în zona moale, cărnoasă a bazei policelui, la aproximativ 2,5 cm de articulația pumnului.

Pentru a găsi linia ligamentară pe tălpi, împingeți halucele înapoi, iar în spațiul dintre primul și al doilea deget veți simți un ligament vertical, în tensiune, ca un elastic. Pe palme, linia ligamentară se află între al doilea și al treilea deget.

Linia umerilor, denumită linie secundară, se află numai pe tălpi și este localizată chiar sub baza degetelor.

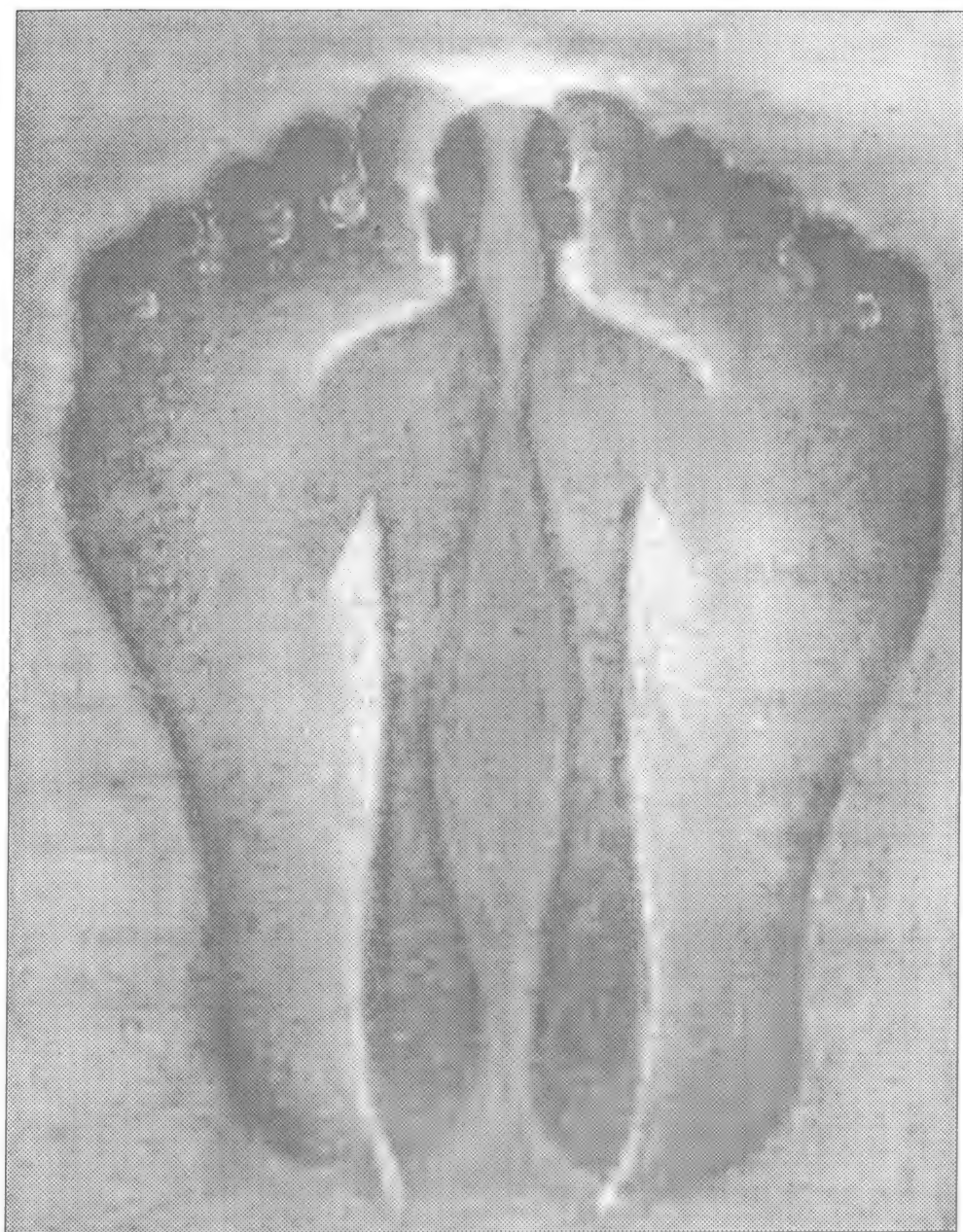
Tălpile: oglindă a corpului

Dacă priviți harta tălpilor din imaginea din dreapta, vă veți da seama imediat de faptul că tălpile oglindesc cu exactitate corpul. Acest lucru devine și mai clar după familiarizarea cu diagrama liniilor principale de pe tălpi (*vezi pag. 17*).

Din ilustrația alăturată puteți observa că talpa dreaptă guvernează partea dreaptă a corpului, iar talpa stângă pe cea stângă. Dacă alăturați cele două tălpi, veți avea un contur complet al corpului, cu halucele reprezentând capul, iar părțile laterale ale tălpilor reflectând zonele laterale ale corpului - de exemplu, umerii, genunchii și soldurile.

Unele afecțiuni cutanate ale picioarelor pot fi deosebit de semnificative. De exemplu, o bătaură poate adesea reflecta o afecțiune a gâtului, iar o sensibilitate a punctelor reflexogene ale gâtului, să spunem pe talpa dreaptă, va fi semnificativ corelată cu o bătaură de aceeași parte. Îngroșarea pielii pe partea laterală a piciorului, în zona punctelor reflexogene ale umerilor, semnaleză adesea o afecțiune a umărului.

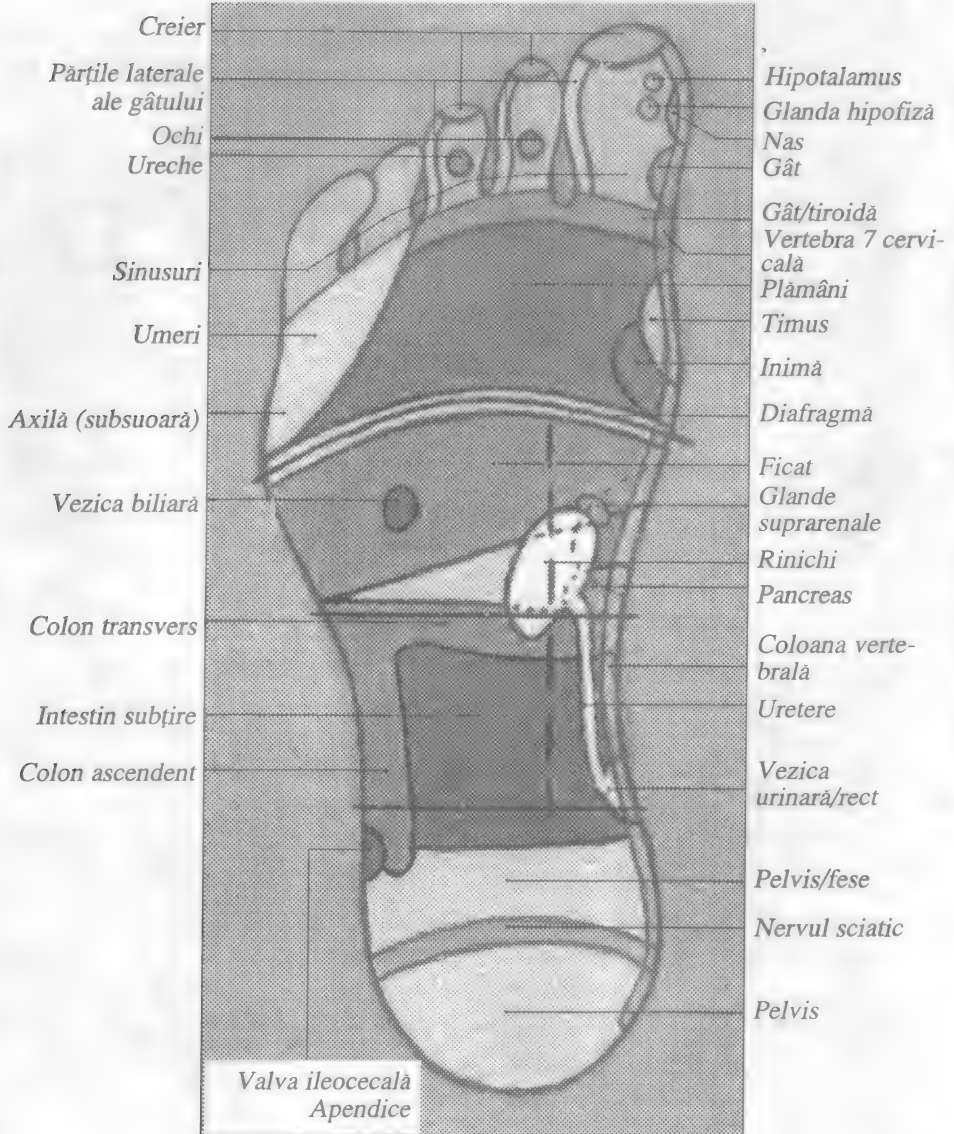
Este dificil de realizat o ședință completă de reflexoterapie dacă se ocolesc unele zone datorită bătăturilor, îngroșărilor localizate sau mai extinse ale pielii, așa că recomandați celor pe care aveți intenția să-i tratați să-și îngrijească cu atenție picioarele. Se spune că durerile de picioare se reflectă pe chip, iar acest lucru este foarte adevărat.



Tăpile și corpul

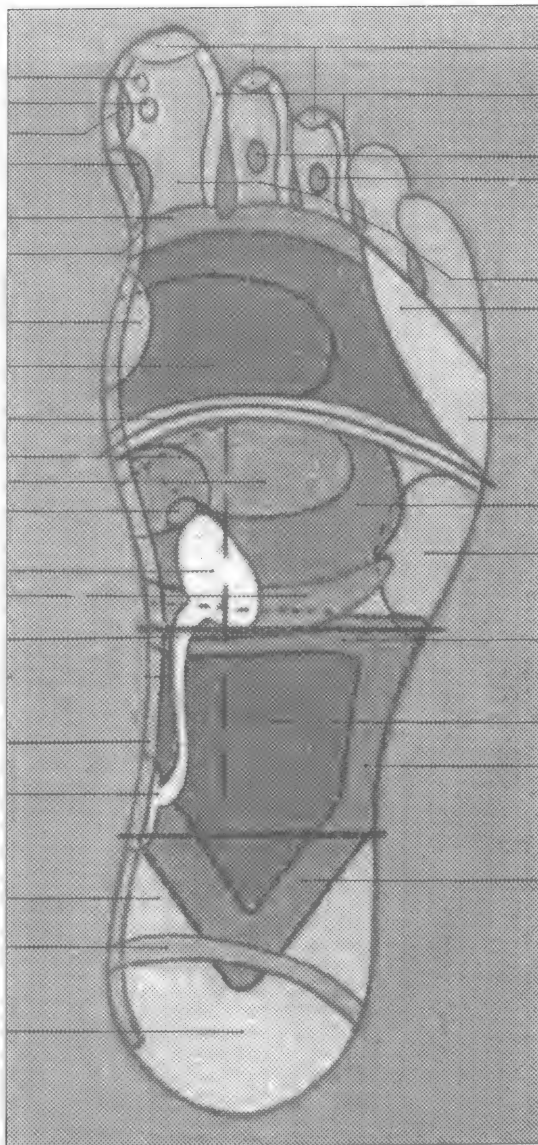
Dacă priviți cele două tălpi (alăturate), puteți observa că ele sunt o reprezentare exactă a corpului uman. Tăpile reflectă într-adevăr forma corpului. Cei lărgi în spate vor avea tălpi mai late de la articulația halucelui la marginea externă. Oamenii înalți și slabi au tălpi lungi și subțiri, cu degete lungi. Remarcați și curbura tălpilor, care sunt asemănătoare cu curbura coloanei vertebrale.

Picioarele – vedere plantară



Pe talpa dreaptă se proiectează fiecare organ, funcție și zonă de pe partea dreaptă a corpului. Punctele reflexogene de pe talpa stângă sunt similare. Închideți ochii și imaginați-vă o linie care leagă punctele reflexogene de pe talpă cu întreaga zonă respectivă. Acesta este principiul reflexoterapiei – fiecare punct de pe picior este conectat direct la o zonă specifică din organism (vezi pag. 36-71).

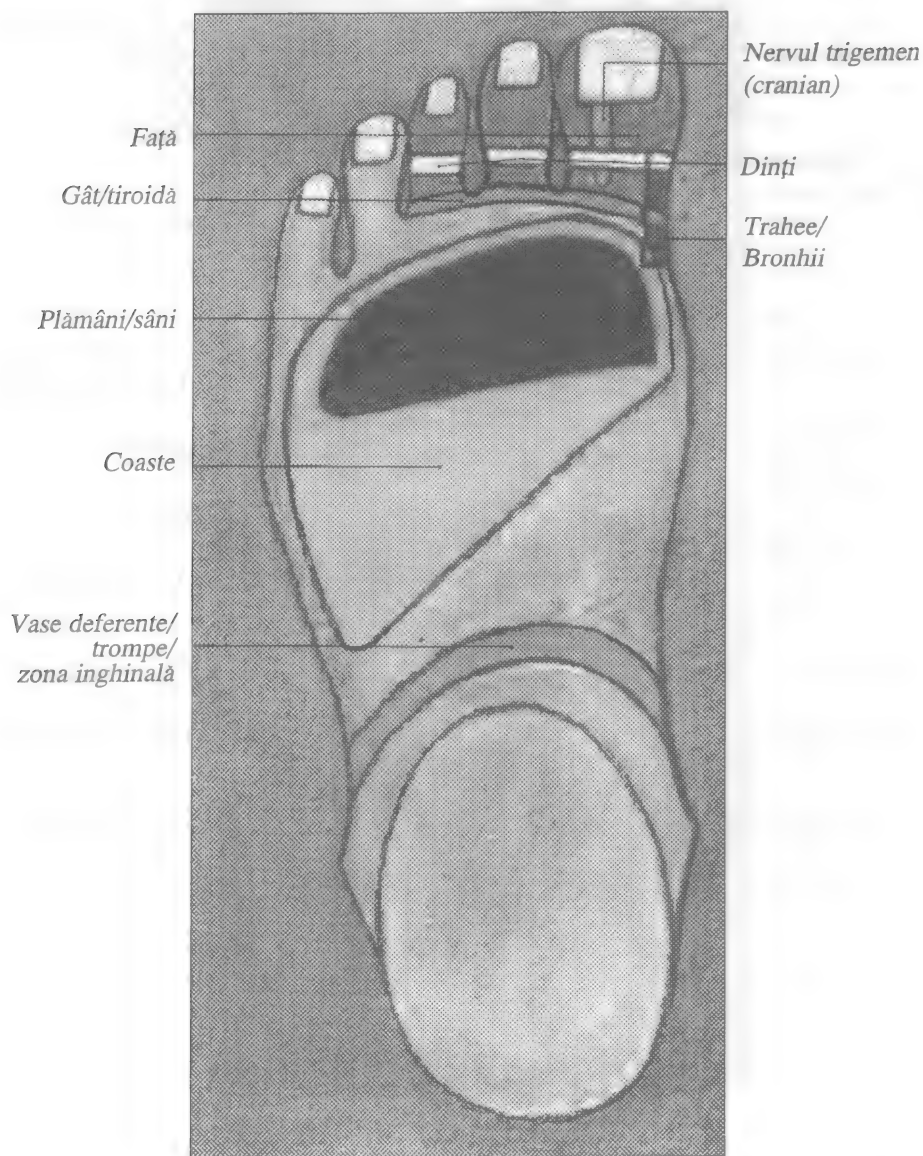
Hipotalamus
 Glanda hipofiză
 Nas
 Gât
 Gât/tiroidă
 Vertebra 7 cervi-
 cală
 Timus
 Inima
 Diafragmă
 Ficat
 Plexul solar
 Glande
 suprarenale
 Rinichi
 Pancreas
 Uretere
 Coloana verte-
 brală
 Vezică urinară/rect
 Pelvis/fese
 Nervul sciatic
 Pelvis



Creier
 Partile laterale ale
 gâtului
 Ochi
 Ureche
 Sinusuri
 Umeri
 Axilă (subsuoară)
 Stomac
 Splină
 Colon transvers
 Intestin subțire
 Colon descendent
 Colon signoid



Picioarele – vedere dorsală



Zona dorsală a picioarelor este mult mai simplă decât incidența plantară (vezi pag. 20-21). Toate zonele/organele corpului importante pentru această incidență sunt simetrice pentru fiecare picior.

*Nervul trigemen
(cranian)*

Dinți

*Trahee/
Bronhii*

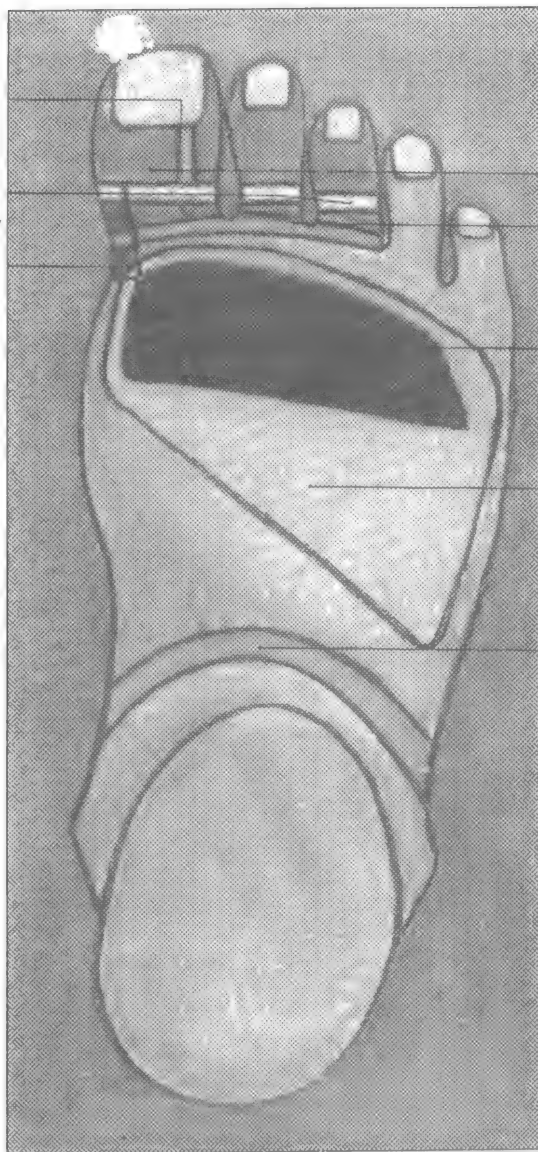
Față

Gât/tiroidă

Plămâni/sâni

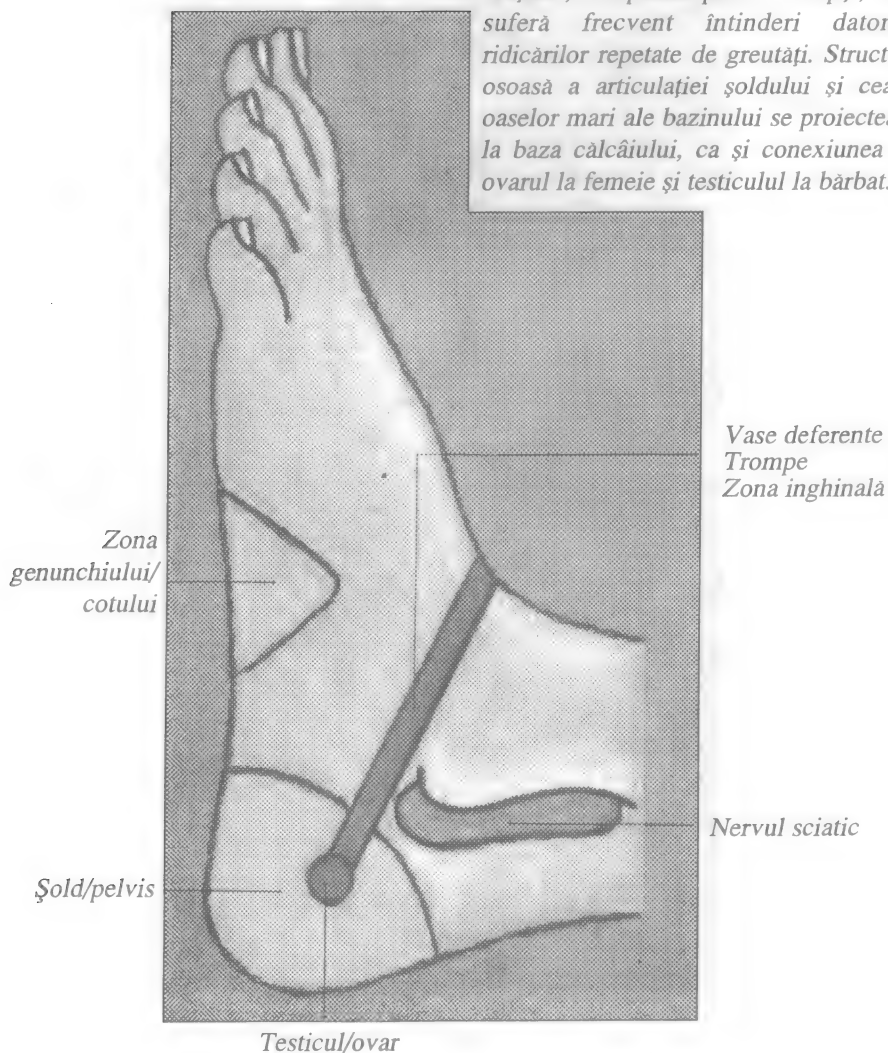
Coaste

*Vase deferente/
trompe/
zona inghinală*



Picioarele – vedere laterală

Incidența laterală a picioarelor cuprinde doar foarte puține puncte reflexogene. Cu toate acestea, aici se găsesc punctele reflexogene pentru musculatura brațului, în special pentru bicepsii, care suferă frecvent întinderi datorate ridicărilor repetate de greutăți. Structura osoasă a articulației șoldului și cea a oaselor mari ale bazinului se proiectează la baza călcâiului, ca și conexiunea cu ovarul la femeie și testiculul la bărbat.



Vase deferente
Trompe
Zona inghinală

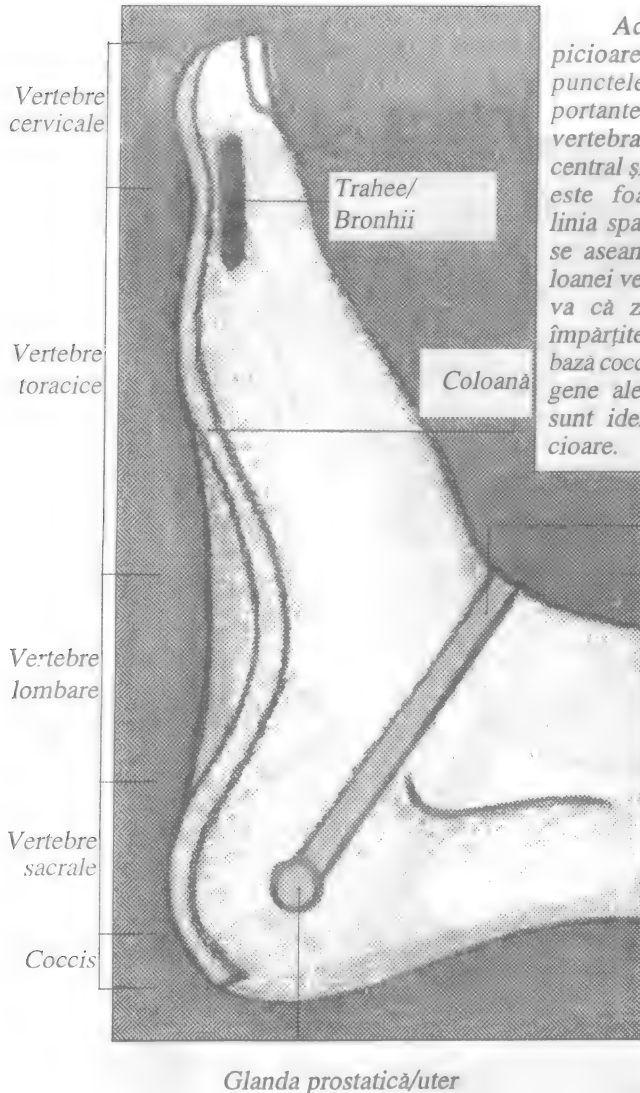
Nervul sciatic

Zona genunchiului/
cotului

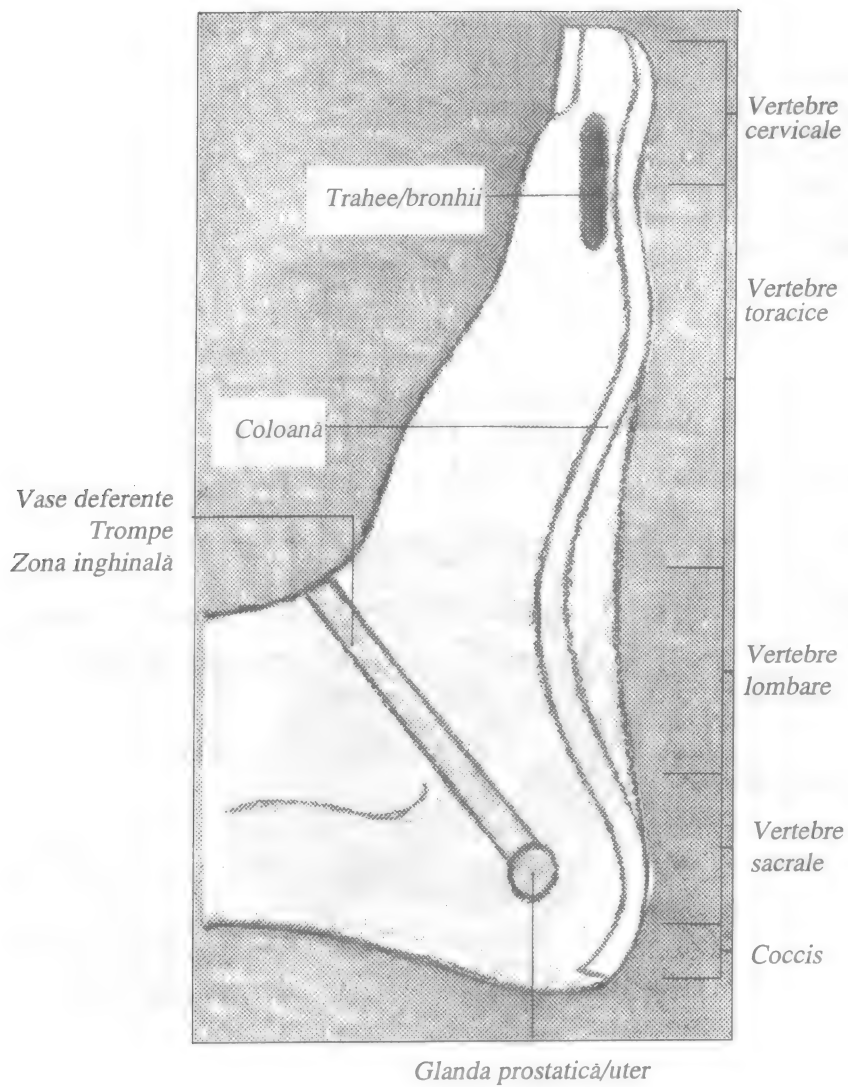
Şold/pelvis

Testicul/ovar

Picioarele – vedere medială



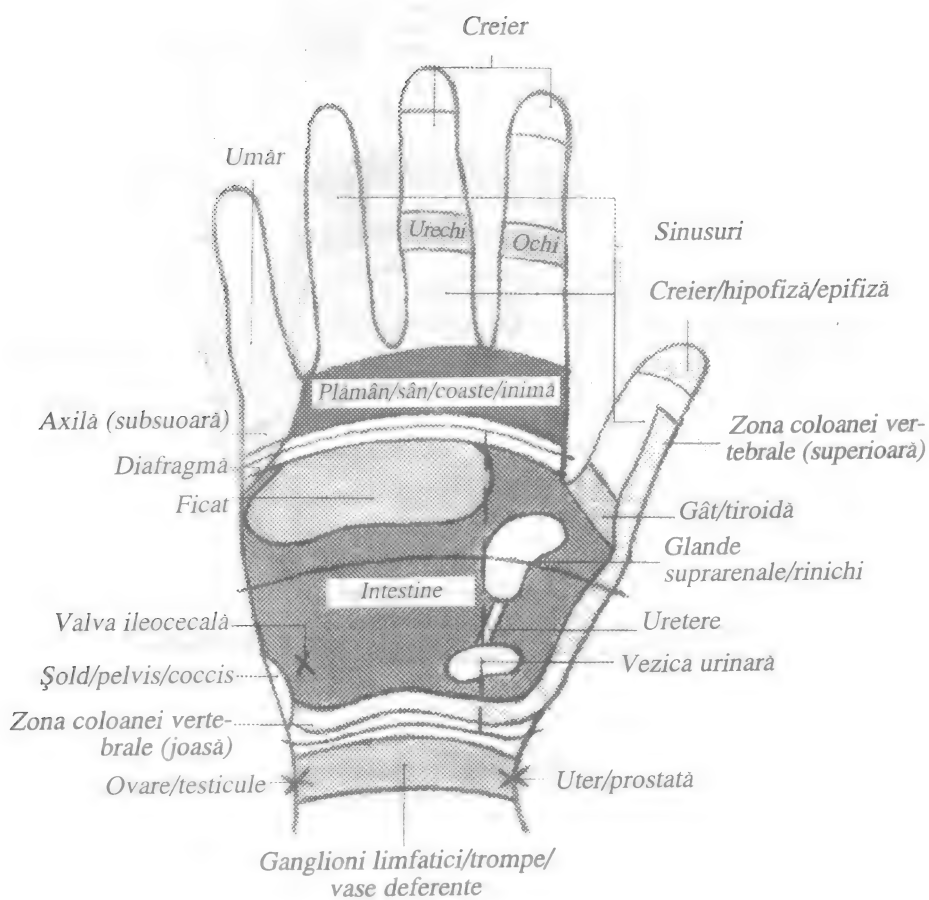
Această incidență a picioarelor cuprinde toate punctele reflexogene importante legate de coloana vertebrală, sistemul nervos central și creier. Profilul tălpii este foarte asemănător cu linia spatelui; curbura tălpii se aseamănă cu cele ale coloanei vertebrale. Puteți observa că zonele coloanei sunt împărțite în grupuri, având la bază coccisul. Punctele reflexogene ale coloanei vertebrale sunt identice pe ambele picioare.



Mâinile – vedere palmară

Punctele reflexogene pentru cap, ochi, urechi, sinusuri și zona pulmonară sunt identice pe ambele palme. Diferențele între palme apar în privința localizării punctelor reflexogene ale organelor.





Mâinile – vedere dorsală

Dacă vă imaginați prelungirea liniilor principale de pe fața palmară a mâinilor (vezi pag.28-29) pe fața dorsală a lor, localizările rămân similare. Profilul mâinilor este atât de îngust încât nu este necesară prezentarea unei vederi mediale sau laterale.





CAPITOLUL TREI

TEHNICI DE BAZĂ

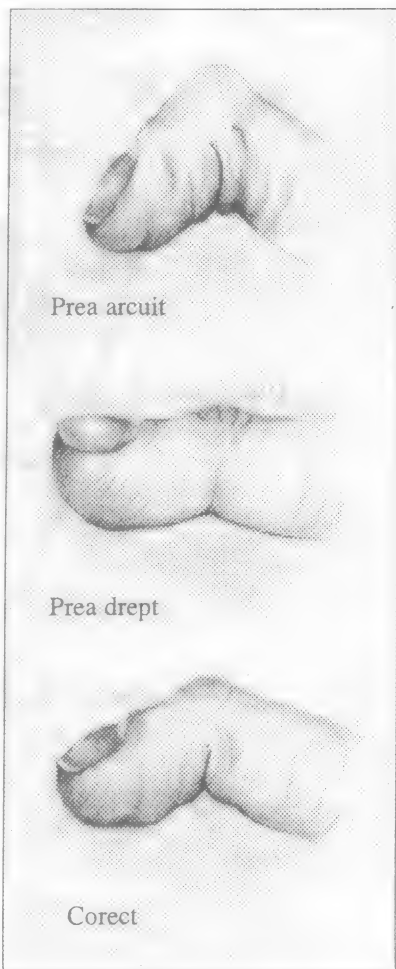
Dacă doriți să practicați reflexoterapia cu rezultate optime, este de importanță capitală folosirea corectă a policelui și a indexului în timp ce efectuați tratamentul. Punctele reflexogene de pe mâini și picioare sunt extrem de mici și în număr de mii. Pentru ca nici un punct să nu fie omis, fiecare mișcare a policelui sau indexului trebuie să fie precisă și corectă. Imaginați-vă o perniță de ace de altădată, cu ace multe și dispuse cu foarte mici spații între ele - policele sau indexul dumneavoastră trebuie să apese pe fiecare vârf de ac în parte.

Direcția de mișcare a policelui sau a degetului arătător este întotdeauna înainte și niciodată înapoi, iar mișcările circulare și orice tip de tehnică prin alunecare trebuie evitate. Un alt element important de reținut este faptul că nu trebuie utilizat niciodată în reflexoterapie chiar vârful degetului. În locul său, utilizați pulpa degetului - altfel, unghia poate pătrunde în pielea celui pe care îl tratați sau în pielea propriei dumneavoastră mâini, în cazul în care utilizați reflexoterapia ca tehnică de autoajutor (vezi pag. 84-93), ceea ce poate fi neplăcut sau chiar dureros. Unghiile lungi sunt absolut interzise pentru reflexoterapeuți!

Una dintre întrebările puse cel mai frecvent de cei care învață tehnicile de bază ale reflexoterapiei este: „cât de tare trebuie apăsă?” Acest lucru este în mare parte intuitiv. Mâinile

Tehnica degetului

Mișcarea policelui sau a altui deget este similară mișcării unei omizi, cu degetul deplasându-se doar aproximativ 1,5 mm o dată. Mișcarea este întotdeauna spre înainte, niciodată circulară sau prin alunecare.

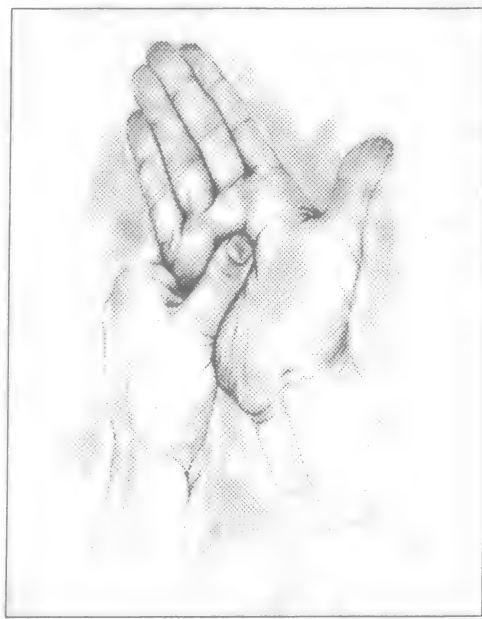
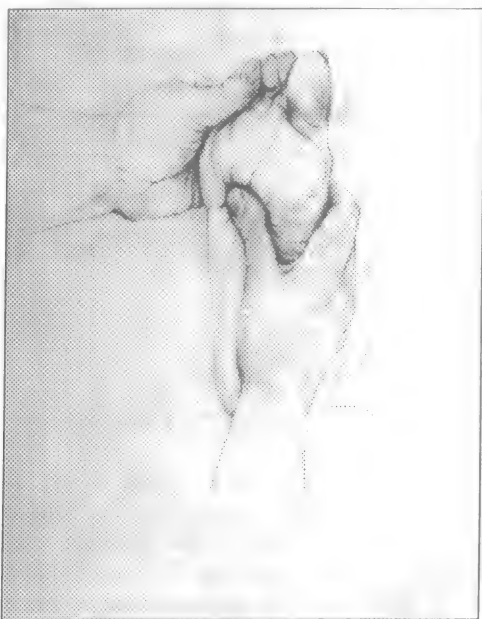


pot tolera o forță destul de ridicată fără disconfort. Dar, ca recomandare, atunci când lucrați pe picioarele cuiva, care sunt mai sensibile decât mâinile, nu trebuie să apăsați niciodată atât de tare încât persoana să tresară, să se strâmbe sau să-și retragă piciorul.

Aveți nevoie de timp pentru a ajunge la forța și precizia necesară policelui sau indexului pentru reflexoterapie. Pe măsură ce vă dezvoltați tehnicile de bază, veți învăța treptat să obțineți o apăsare ușoară, constantă, care face ca tratamentul să fie o experiență plăcută pentru cel căruia i se aplică.

Înainte de toate, rețineți câteva elemente esențiale: punctele reflexogene sunt mici, ca și mișcările policelui sau indexului dumneavoastră, care trebuie să fie mici și controlate; mișcările sunt întotdeauna spre înainte, niciodată înapoi; utilizați pulpa degetelor, nu vârful lor, pentru a evita înțeparea cu unghiile; apăsarea trebuie să fie fermă, dar nu atât de puternică încât să producă disconfort sau durere.

S-ar putea să fiți tentați să aplicați ulei sau cremă pe mâna sau piciorul celui căruia îi faceți tratament. Nu o faceți! Pielea alunecoasă face imposibil un bun contact cu punctele reflexogene.



Proceduri elementare de lucru

Când lucrați pe punctele reflexogene de pe piciorul cuiva sau de pe propria dumneavoastră mână, nu uitați că fiecare punct individual este foarte mic. Trebuie să lucrați lent și metodic pentru a realiza o acoperire completă și corectă a unei anumite zone. Odată învățată această tehnică, puteți spune că stăpâniți adevărata artă a reflexoterapiei.

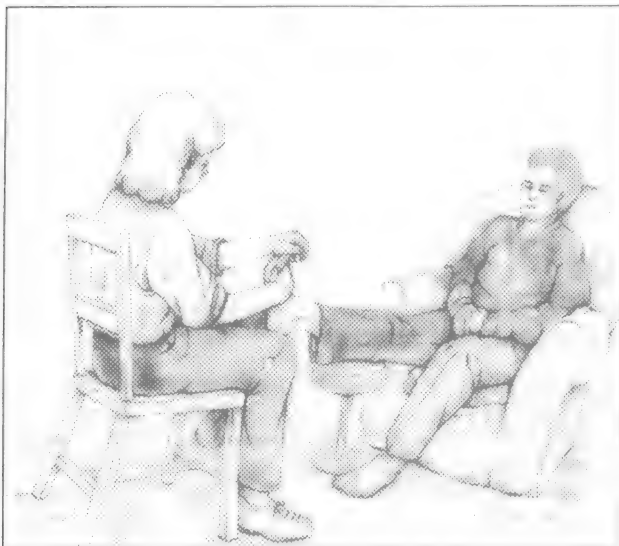
Lucrul pe mâini și picioare

Deoarece lucrul pe mâini este o tehnică de autoajutor, veți avea o singură mână liberă la un moment dat. Aceasta face ca tratamentul să fie mai limitat decât cel efectuat pe piciorul altcuiva. Folosiți o mișcare de „târâre“ peste palma, lucrând în zig-zag. Lucrați în sus la nivelul degetelor cu policele, apoi răsuciți mâna și lucrați de la baza degetelor până la articulația pumnului, folosind degetul arătător.

Dacă lucrați pe piciorul cuiva, sprijiniți-l în mâna dumneavoastră stângă și utilizați policele drept pentru efectuarea tratamentului, începând de la marginea medială. Ați început corect dacă v-ați adaptat policele de la mâna dreaptă la piciorul drept sau policele stâng la piciorul stâng.

Sprijinirea mâinii

Pentru a lucra pe propriile dumneavoastră mâini, puneți mâna la care veți face tratament pe o pernă așezată în poală și sprijiniți-o cu mâna cealaltă. Dacă depistați un punct reflexogen inflammat, lucrați pe el și pe zona respectivă încă o dată. Trebuie lucrat aproximativ 10 minute pentru fiecare mână.



Sprijinirea piciorului

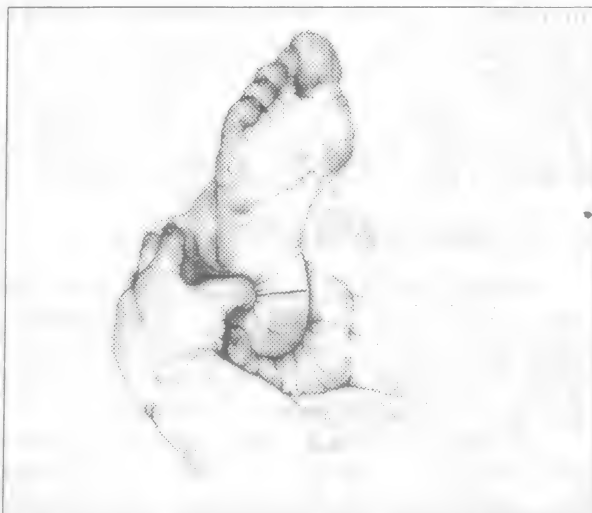
Așezați persoana căreia îi faceți tratament într-un fotoliu confortabil, ușor înclinat, sau într-un șezlong. Pentru a lucra pe baza piciorului și pe orice zonă de deasupra liniei taliei (vezi pag. 17), sprijiniți vârful piciorului. Pentru a lucra pe zonele de sub linia taliei, sprijiniți călcâiul.

„Cârligul“ și „rotirea“

În afară de mișcarea de „târâre“ înainte a policelului sau indexului, sunt alte două tehnici - „cârligul“ și „rotirea“ - dar pe acestea utilizați-le numai când este necesară stimularea suplimentară. Sunt trei zone în care ar trebui aplicate aceste tehnici. În primul rând, puteți utiliza rotirea pe punctul reflexogen al rinichiului (vezi pag. 20-31), care se poate inflama datorită unui aport excesiv de cafeină, coloranți sau aditivi alimentari. În al doilea rând, rotirea poate fi aplicată și în punctele reflexogene ochi-urechi. În sfârșit, cârligul poate fi utilizat pe punctul reflexogen al valvei ileocecale pentru ameliorarea tuturor tipurilor de acuze intestinale.

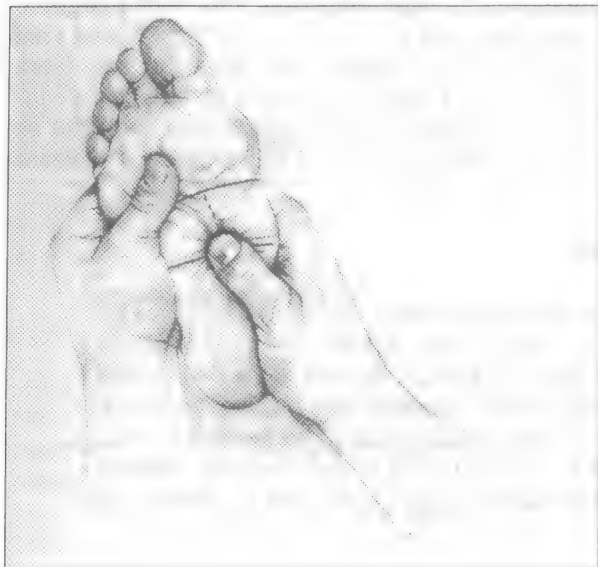
Cârligul

Punctul reflexogen al valvei ileocecale se află numai pe piciorul sau mâna dreaptă, localizat pe marginea laterală, în vecinătatea liniei pelvisului. Apăsați în jos pe această linie, aplicând presiunea cu policele stâng. Apoi, trageți degetul înapoi, astfel încât să descrie o formă de cârlig de undiță.



Rotirea

Pentru a utiliza tehnica rotirii, folosiți pulpa policelului pe punctul reflexogen respectiv și rotiți piciorul sau mâna în jurul policelului. Mențineți apăsarea policelului pe punct mai multe secunde, pentru a obține un efect maxim.



CAPITOLUL PATRU

CUNOAȘTEREA SISTEMELOR ORGANISMULUI

Acest capitol vă va oferi o înțelegere a modului de funcționare a organismului, cu toate organele și părțile principale ca și a modului în care reflexoterapia se raportează la aceste structuri organice. Așa cum am văzut înainte, piciorul oglindește perfect tot corpul (vezi pag. 18-19). Pe măsură ce vă veți obișnui să considerați picioarele drept canale de vindecare pentru toate sistemele organismului și nu numai două structuri pe care stăm și pe care deseori le tratăm cu o deosebită lipsă de respect, reflexoterapia va începe să capete un context adecvat.

Conduita la patul bolnavului

Medicii care îngrijesc bătrâni au puține de oferit în afara remediilor din plante care au fost folosite de vindecători de nenumărate generații. Prin comparație, numai recent au devenit disponibile primele medicamente fabricate - tablete analgezice ușoare, sticlute cu sirop de tuse, laxative și diferite remedii „revulsive” pentru durerile articulare sau întinderile musculare.

Nu uitați că până de curând munca manuală era pentru majoritatea oamenilor ceva obișnuit - acasă și la serviciu - iar un preparat extrem de eficient și mult utilizat pentru întinderi și luxații era cunoscut sub denumirea de „ulei de cal”, el conținând perișor, camfor, ienupăr și parafină lichidă. Numele său provine de la faptul că inițial a fost utilizat pentru tratarea cailor care șchiopătau. Oricât de mărginite ar fi abilitățile lor practice, medicii rămân în mod normal cu pacienții în timpul unei „crize de vindecare”, mai ales în cazurile de pneumonie, bronșită sau febră reumatică. Drept urmare, există tendința de a-i judeca pe medici în funcție de conduita pe care o au la patul bolnavului - de liniștirea psihologică și de confortul pe care îl pot aduce pacienților lor - și nu în funcție de capacitatea lor de a realiza o vindecare concretă.

Instinctele animale

Strămoșii noștri au descoperit unele dintre principiile vindecării observând cum se vindecau animalele când erau bolnave. Animalele sălbatice mai întâi se izolează, într-un loc în care se pot relaxa complet. Un animal febril își caută imediat un loc cu curenți de aer, umbros, lângă apă, unde rămâne liniștit, nu mănâncă nimic și bea frecvent apă până la vindecare. Un animal reumatic găsește un loc pe care soarele bate direct și stă acolo până ce durerea dă înapoi.

Acest tip de comunicare cu pacientul și preocuparea pentru el au dispărut în mare măsură în prezent, din necesitatea de a trata din ce în ce mai mulți pacienți. Dacă ținem cont și de îmbătrânirea accentuată a populației, medicii au din ce în ce mai puțin timp pentru a-și trata pacienții, care rămân singuri în timpul crizei de vindecare. În aceste cazuri se pot constata adevăratele beneficii ale reflexoterapiei, pentru oamenii de toate vârstele. Doar o oră pe săptămână de tratament relaxant, confortabil, o oră de timp complet netulburat, este un bun prețios pentru viața modernă, plină de constrângeri și agitație.

Învățarea prin intermediul bolii

Boala este o parte integrantă a condiției umane. Nu există nici o cale de a o elimina din viața noastră. Omenirea a evoluat prin sănătate și boală și avem de învățat de la amândouă.

Am învățat să privim boala ca pe un rău, așa că o atacăm cu toate mijloacele de care dispunem, chiar și prin administrarea unor medicamente puternice a căror acțiune o înțelegem doar parțial. La orice semn de disconfort se răspunde cu un medicament, cu sau fără rețetă de la medic. Adeseori, medicamentele pe care le luăm nu fac nimic pentru a vindeca afecțiunea, ci doar îi maschează simptomele. Organismul are propriile mecanisme cu care face față dezechilibrelor fizice, iar medicamentele interferează deseori cu aceste procese.

O abordare holistică a vindecării consideră organismul drept un sistem energetic dinamic care se află într-o stare constantă de schimbare. Oamenii reprezintă mai mult decât corpurile lor. Fiecare persoană este caracterizată de un echilibru complex între aspectele mentale, fizice și spirituale, care sunt integrate în și direct influențate de factorii de mediu și sociali. Cauzele bolilor au rădăcini mult mai adânci decât simplele lor simptome externe. Dar trăim într-o epocă de supraspecializare științifică, astfel încât fiecare parte a corpului este privită și tratată ca și cum ar fi separată de rest.

În medicina convențională, medicamentele, psihoterapia și, în ultimă instanță, intervenția chirurgicală reprezintă unele din tratamentele utilizate pentru ameliorarea durerii și a disconfortului. Scopul reflexoterapiei este de a obține aceleași rezultate, cel puțin în cazul multor acuze frecvente, prin relaxarea pacientului și îndepărtarea tensiunii nervoase (*vezi pag. 11-14*). Reflexoterapia își pierde din ce în ce mai mult statutul de terapie marginală, în asemenea grad încât, în ultimii ani, mai multe spitale universitare au angajat reflexoterapeuți în serviciile de fizioterapie.

Sistemul digestiv

Reflexoterapia s-a dovedit a avea un succes deosebit în tratarea multora dintre afecțiunile frecvente, dar debilitante, legate de sistemul digestiv. Datorită funcțiilor sale, tractul digestiv este foarte reactiv la tipurile de alimente și băuturi pe care le ingerăm, existând și o predispoziție pentru indigestie la anumiți indivizi sensibili la stres.

Sistemul digestiv cuprinde gura, ficatul, vezica biliară, stomacul, pancreasul, valva ileocecală, colonul ascendent, colonul transvers, colonul descendent, intestinul subțire și colonul sigmoid.

Vezica biliară

Stomac

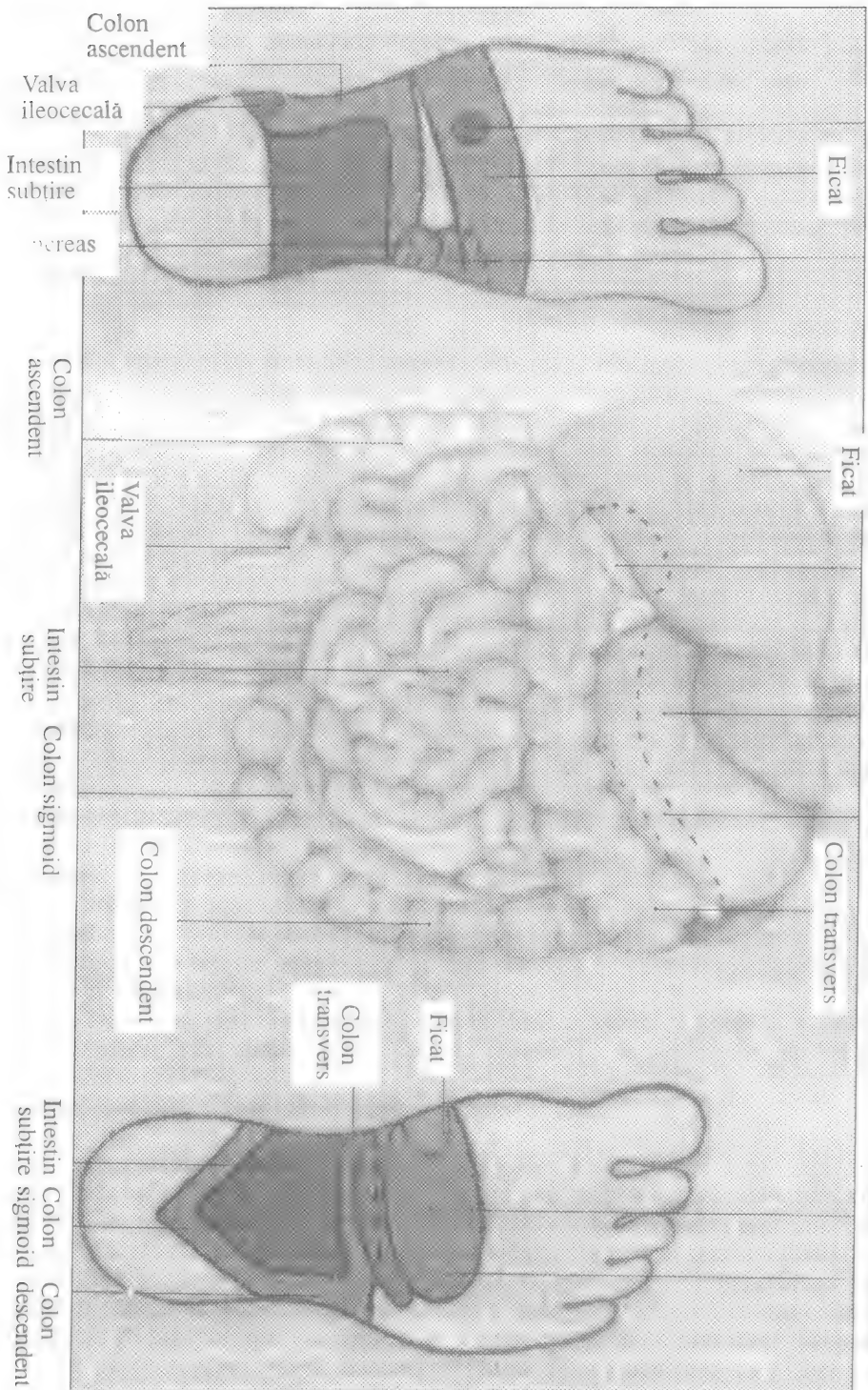
Vezica biliară

Stomac

Pancreas

Stomac

Pancreas



Stomacul se află ghemuit în abdomen, la nivelul liniei coastelor inferioare. Stomacul acționează ca un rezervor pentru alimente. Când este gol, el seamănă cu un balon dezumflat; totuși, când este plin, cele 35 de milioane de glande din mucoasa ce-i căptușește pereții secretă până la 3,5 l de suc gastric (în principal acid clorhidric) pe zi, în scopul pregătirii alimentelor pentru pătrunderea în duoden - prima parte a intestinului subțire.

Ficatul este organul cel mai voluminos din organism și, la adult, cântărește între 1,2 și 1,8 kg. El se află în partea dreaptă a abdomenului superior, fiind protejat de coaste. Una dintre substanțele vitale produse de ficat este bila, care este depozitată în vezica biliară. Sărurile biliare scindează lipidele și intervin astfel în absorbția grăsimilor și a vitaminelor liposolubile.

Pancreasul are o lungime de aproximativ 15 cm și se află înapoia stomacului și în fața coloanei vertebrale. Pancreasul are două funcții importante: el crește nivelul glucozei sanguine, care este combustibilul pentru celule, și produce insulina, care reglează nivelul de glucoză sanguină în organism.

Intestinele puteți să vi le imaginați ca fiind o fabrică complexă de prelucrare a alimentelor, în formă de tub lung, flexibil. Acțiunea intestinelor este de a face hrana provenită din stomac acceptabilă pentru organism. Prima parte a tractului intestinal este intestinul subțire, alcătuit din duoden, care are aproximativ 25 cm lungime, jejun, care are în jur de 2,4 m lungime și ileon, de aproximativ 3,6 m lungime. Urmează intestinul gros, mai larg decât intestinul subțire și considerabil mai scurt, având doar aproximativ 1,5 m lungimea totală. Intestinul gros este împărțit în colonul ascendent, transvers, descendent și sigmoid.

Orice produs pe care intestinele nu-l pot prelucra, cum ar fi bacteriile moarte, mucusul lubrifiant și produsele nedigerabile, fibroase, care nu pot fi absorbite, este eliminat prin anus în afara corpului.

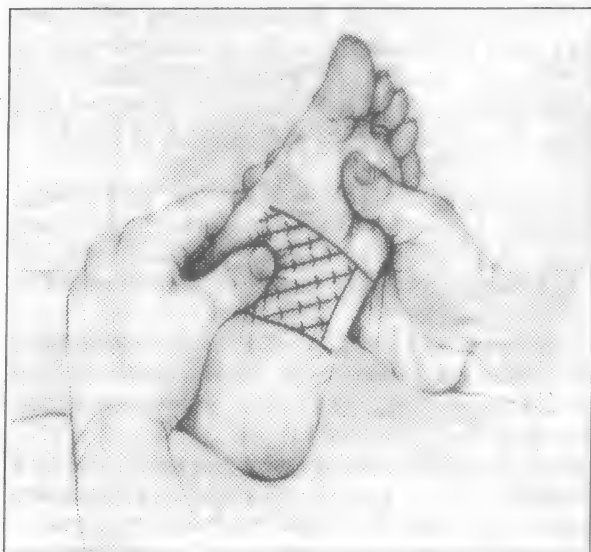
Sistemul digestiv și reflexoterapia

Sistemul digestiv este complex. Funcțiile sale pot fi rezumate la ingestie, masticare și deglutiție, ceea ce înseamnă introducerea hranei în gură și înghițirea ei mecanică. Urmează convertirea alimentelor în compuși solubili în stomac și apoi extragerea factorilor nutritivi în intestin. Orice substanțe care nu pot fi digerate sunt excretate de intestinul gros. Multe din aceste procese pot fi perturbate de stres și tensiune, motiv pentru care reflexoterapia a avut succes deosebit în ameliorarea unor tulburări ca sindromul de colon iritabil, diverticulita (o inflamație a colonului), constipația și afecțiunile generale gastrice.

Lucrul la nivelul ficatului și vezicii biliare

Pentru a trata aceste zone, sprijiniți piciorul drept cu mâna stângă și utilizați policele drept pentru a lucra de la partea medială spre cea laterală a talpii, între liniile taliei și diafragmei. Schimbați mâna de sprijin și utilizați acum policele stâng pentru a lucra invers, de la partea laterală spre cea medială a talpii.



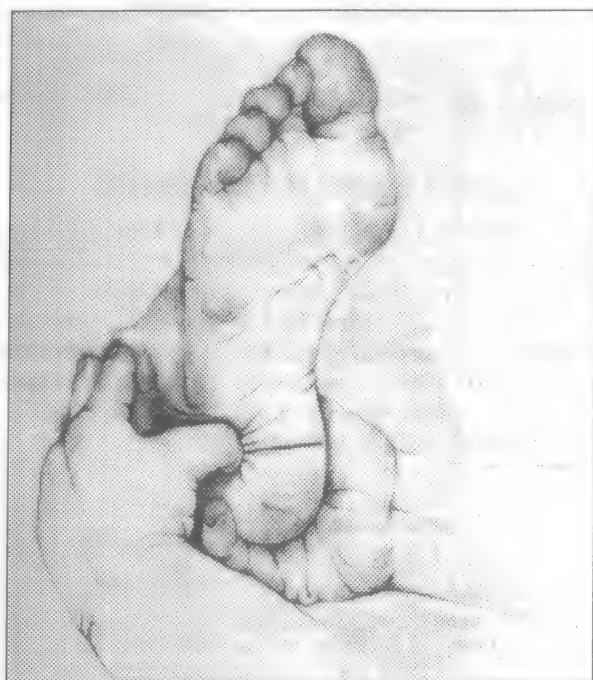


Lucrul la nivelul stomacului și pancreasului

Sprijiniți piciorul stâng cu mâna dreaptă, utilizați policele stâng și lucrați pe punctele reflexogene pentru stomac și pancreas, de la partea medială spre cea laterală. Schimbați mâna de sprijin și folosiți apoi policele drept pentru a lucra pe punctele reflexogene de la marginea laterală spre cea medială.

Lucrul la nivelul valvei ileocecale

Pentru a trata această zonă, sprijiniți piciorul drept la baza călcâiului cu mâna dreaptă, apoi plasați policele stâng pe linia călcâiului din talpă și utilizați tehnica cârligului (vezi pag. 35) pe punctul reflexogen respectiv.



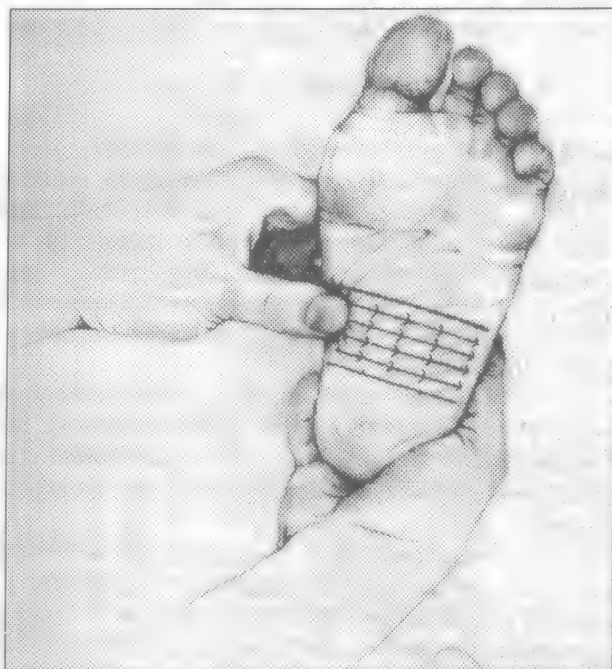


**Lucrul la nivelul intestinului
subțire, ascendent
și transvers**

Sprijiniți piciorul drept cu mâna stângă și utilizați policele drept pentru a lucra întreaga zonă, de la linia taliei, până la baza călcâiului. Apoi, schimbați mâna de sprijin și folosiți policele stâng pentru a lucra zona de la marginea laterală la marginea medială.

**Lucrul la nivelul colonului
transvers, descendent, sigmoid
și al intestinului subțire**

Sprijiniți baza piciorului stâng cu mâna dreaptă, utilizând policele stâng pentru a lucra întreaga zonă, de la marginea medială la marginea laterală. Schimbați mâna de sprijin și folosiți policele drept pentru a lucra zona din nou, de la marginea laterală, la cea medială.



Sistemul de reproducere

Reflexoterapia s-a dovedit eficientă în reglarea activității hormonale legate de sistemele de reproducere ale bărbatului și femeii. De exemplu, ea are un efect direct asupra normalizării uterului și ovarelor în timpul menstruației (vezi pag. 45) și, la bărbat, asupra menținerii unei bune activități a prostatei și testiculelor.

Datorită organelor radical diferite care alcătuiesc sistemul de reproducere la femeie și la bărbat, informațiile care urmează vor fi împărțite în două părți. Multe din punctele reflexogene pentru organele comparabile sau echivalente sunt totuși comune la ambele sexe.

Anatomia masculină

Sistemul de reproducere al bărbatului este alcătuit din două testicule, vasele eferente, care ajung în vasele deferente ale fiecărui testicul, iar acestea, la rândul lor se unesc cu uretra, în centrul glandei prostate. Veziculele seminale acționează drept organ rezervor pentru sperma matură.

Glanda prostatică se află în jurul primei părți a uretrei, la baza vezicii urinare, iar secrețiile sale ajută la menținerea activității spermei. Penisul, care este organul masculin de reproducere, are și funcția de excreție a urinei din vezica urinară în afara corpului.

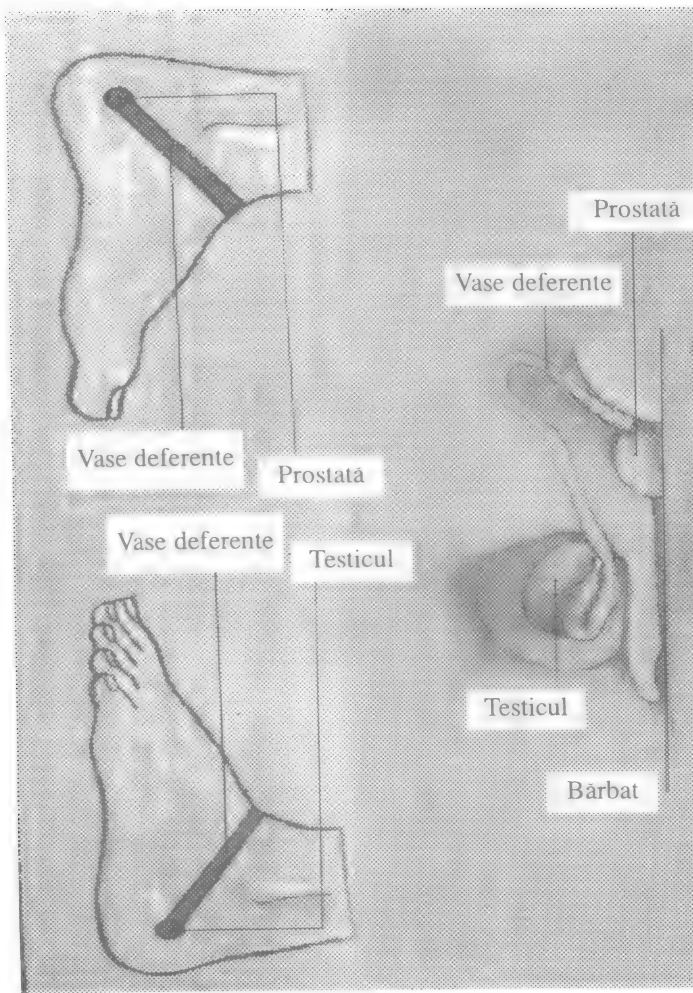
Testiculele au două funcții: producerea a aproximativ 50 milioane de spermatozoizi pe zi și producerea hormonului testosteron. Hormonul este responsabil de dezvoltarea caracterelor secundare masculine. Acestea includ creșterea părului pubian și facial, agresivitatea, distribuția musculară caracteristică și vocea mai groasă.

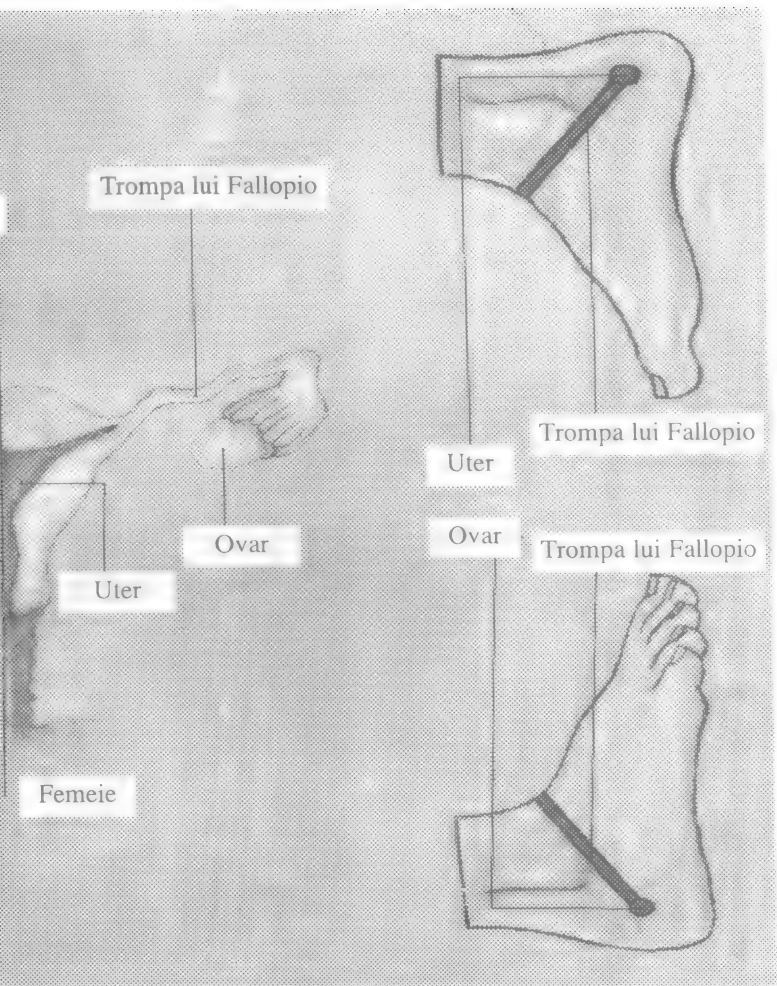
Anatomia feminină

Pe lângă producerea unui ovul matur sau ou, o dată pe lună, sistemul de reproducere al femeii asigură nutriția și protecția ovulului fertilizat, până ce se dezvoltă un făt matur la sfârșitul perioadei de sarcină. În porțiunea superioară a vaginului, situată înapoia vezicii urinare și în fața rectului, se află uterul sau matca. Uterul este menținut în această poziție prin intermediul unor mușchi și ligamente atașate atât la planșeul pelvian, cât și pe părțile laterale ale bazinului. Acest organ mic, în forma de pară, care are în grijă o nouă viață, este protejat de un perete gros de fibre musculare întrepătrunse.

Modificările ciclice lunare pe care le suferă uterul sunt spectaculoase, fiecare modificare fiind controlată de hormonii produși în ovare (vezi pag.44). Uterul are trei orificii: două la nivelul trompelor lui Fallopio (unul spre fiecare ovar), la nivelul porțiunii superioare a uterului și cervixul sau canalul de naștere, care este localizat la bază.

Ovulul, care se dezvoltă și ajunge la maturitate în ovar, este preluat de trompă și ajunge în uter cu ajutorul combinat al epiteliului ciliat – prin mișcările ritmice ale micilor falduri de pe suprafața membranei celulare a trompelor – și al contracțiilor musculare peristaltice, asemănătoare undelor produse de valuri.





Estrogenii, numiți uneori, „hormonii tinereții“, sunt produși în ovare. În perioada reproductivă a vieții femeii, prezența estrogenilor în organism ajută la menținerea sănătății pielii, părului, organelor interne – în mod deosebit a inimii – și a arterelor mari.

Spre deosebire de sistemul urinar masculin (vezi pag. 43.), cel al femeii este în întregime separat de sistemul de reproducere. Vezica urinară se continuă cu uretra, care se deschide anterior de vagin.

Ovarele și ciclul menstrual

Ovarele au două funcții principale: producerea și maturarea ovulului (oului) și secreția hormonilor estrogeni și a progesteronului. La vârsta pubertății, de regulă între 11 și 14 ani, glandele sexuale devin funcționale și apare menstruația. Caracterele sexuale secundare devin și ele evidente, cum ar fi creșterea sânilor, creșterea părului pubian și redistribuirea grăsimii la fese și umeri. Aceste modificări sunt rezultatul efectului asupra ovarelor a creșterii secreției hipofizare de hormoni foliculo-stimulant (FSH) și luteinizant (LH).

Fiecare dintre ovarele femeii conține în jur de 50-250 000 de ovule. Cu toate acestea, numai aproximativ 500 dintre ele se vor matura și se vor elimina în perioada de viață reproduc-

tivă a femeii. În timpul fiecărui ciclu menstrual de aproximativ 28 de zile, apare ovulația, iar unul dintre ovare eliberează ovulul – o singură celulă aproape invizibilă cu ochiul liber – spre trompa corespunzătoare. Dacă ovulul este fertilizat în cele cinci zile în care este transportat prin trompă, el se plantează în peretele uterin. Dacă nu este fertilizat, ovulul – împreună cu mucoasa internă și sângele din uter – este eliminat în vagin și apoi în afara corpului.

Fiecare etapă a ciclului menstrual este controlată de secreții hormonale complexe. Menstruațiile rare sau chiar absența menstruației pot fi rezultatul dezechilibrelor hormonale produse de tulburările emoționale și de stres (vezi pag. 11-14).

Reflexoterapia ca adjuvant pentru fertilitate

Deoarece funcționarea adecvată a sistemelor de reproducere ale bărbatului și ale femeii este foarte susceptibilă la stres și tensiune, reflexoterapia poate aduce beneficii importante. La femei, menstruația poate dispărea complet dacă nivelurile de stres sunt prea ridicate, iar la bărbat, situațiile similare pot duce la imposibilitatea de a menține erecția. Multe cupluri care au avut dificultăți în conceperea unui copil au raportat obținerea sarcinilor după tratamente prelungite prin reflexoterapie.

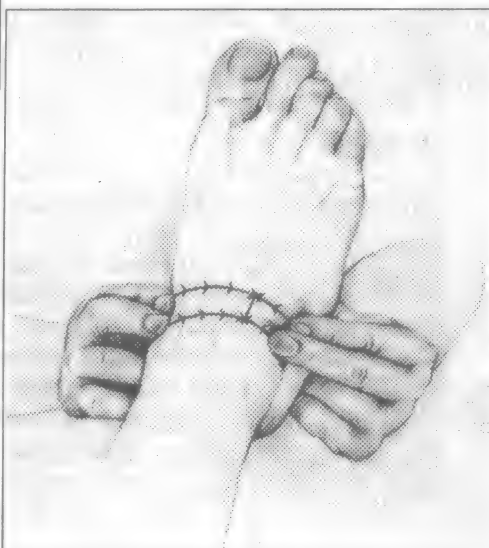
Lucrul la nivelul ovarelor/testiculelor

Sprijiniți piciorul drept cu mâna dreaptă și, utilizând indexul stâng, lucrați zona indicată în linie dreaptă, de 2-3 ori. Sprijinind piciorul stâng cu mâna stângă, folosiți arătătorul drept pentru a lucra zona ca mai sus, de 2-3 ori.



Lucrul la nivelul uterului/prostatei

Sprijiniți piciorul drept cu mâna stângă și, folosind indexul drept, lucrați zona în linie dreaptă. Repetați procedura de 2-3 ori. Sprijiniți piciorul stâng cu mâna dreaptă și utilizați indexul stâng pentru a lucra zona ca mai sus. Repetați de 2-3 ori.



Lucrul la nivelul trompelor/vaselor deferente

Sprijiniți partea plantară a piciorului drept, apăsând pentru sprijin cu ambele police și lucrați în jurul porțiunii anterioare a piciorului, atât cu indexul, cât și cu degetul trei, de 2-3 ori. Repetați această secvență pe piciorul stâng.

Sistemul respirator

Sistemul respirator asigură respirația și aprovizionează toate celulele din organism cu oxigenul necesar prelucrării hranei în vederea producerii de energie. Organele principale în acest proces sunt plămânii – doi saci spongioși care ocupă aproape tot spațiul din cutia toracică.

Aerul inspirat pe nări sau pe gură este mai întâi încălzit și umidificat la trecerea prin căile nazale și faringe, care este o porțiune a tubului digestiv situată între gură și esofag. Aerul coboară spre trahee, cu excepția momentelor în care acest tub respirator este închis de un lambou cutanat, denumit epiglotă, ceea ce se întâmplă în momentul înghițirii. Mai departe, traheea se ramifică în două bronhii, care conduc aerul în plămâni.

În interiorul plămânilor, fiecare bronhie se divide în mici tubuli denumiți bronhiole, care, la rândul lor, formează ceea ce se cheamă sacii alveolari. Privit îndeaproape, fiecare sac alveolar este alcătuit din camere mici numite alveole, pe ai căror pereți se află rețeaua extrem de fină de vase sanguine numite capilare. Prin acești pereți ai capilarelor are loc de fapt schimbul de gaze, oxigenul trecând în fluxul sanguin, iar dioxidul de carbon și alți produși reziduali trecând în sacii alveolari.

Mecanica respirației

Lucrând la unison, o mare parte din mușchiul diafragm, care este localizat în zona toracică, sub plămâni, și mușchii intercostali, destinați să miște coastele în sus și în jos, umflă și dezumflă plămânii, oarecum asemănător cu vechile foale.

În inspirație, coastele se mișcă în sus și în afară, iar diafragma coboară, alungind cavitatea toracică. Astfel toracele se dilată, iar aerul pătrunde în plămâni prin intermediul cailor respiratorii ce leagă nasul și gura de plămâni.

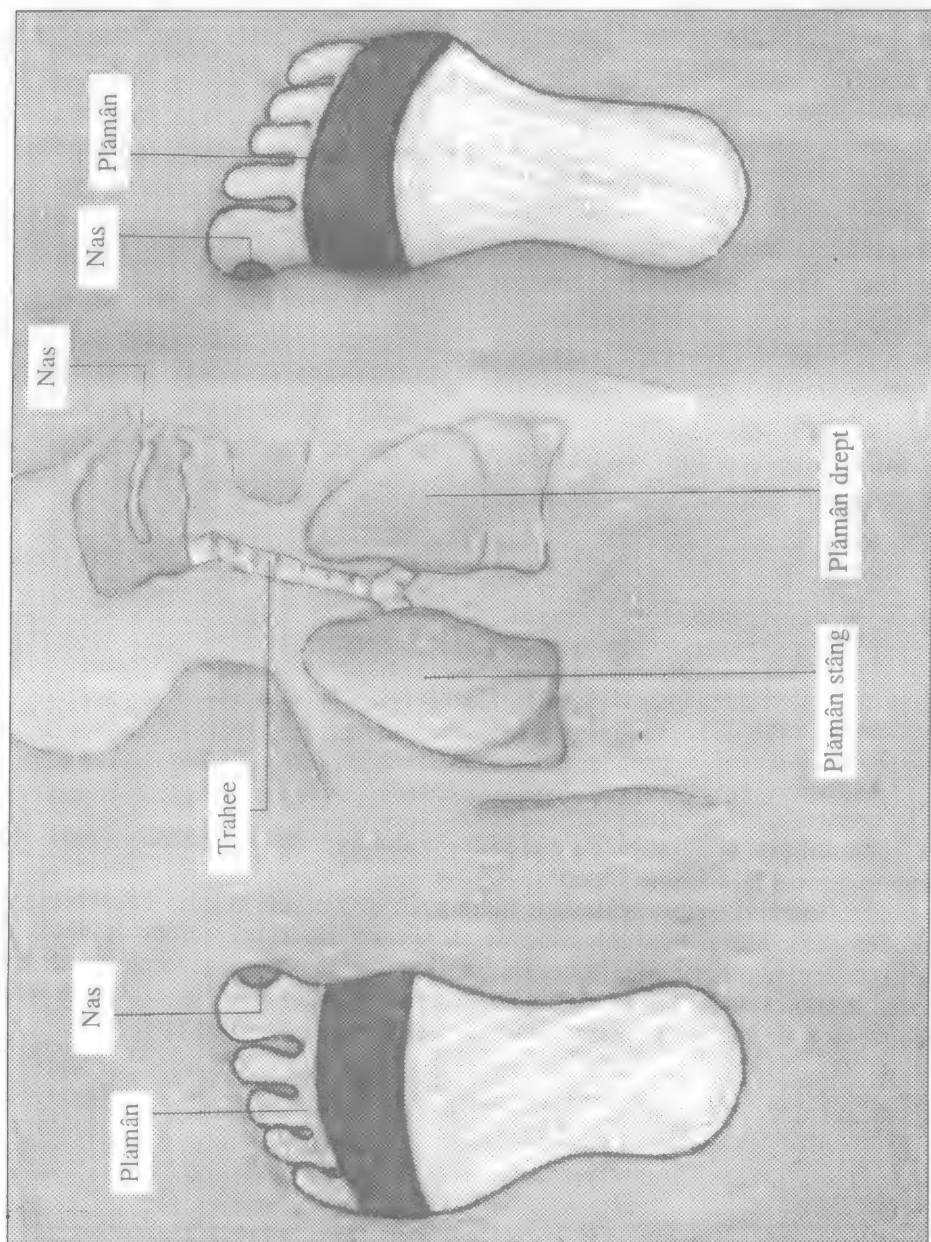
În expirație lucrurile se petrec invers: coastele se mișcă în jos și în interior, iar diafragma se ridică. Acestea au efect de contractare a cutiei toracice, forțând aerul, care acum conține dioxid de carbon și alți produși reziduali, să urce și să se elimine din organism prin nas sau gură.

Vorbirea

Alt aspect important al sistemului respirator îl reprezintă capacitatea noastră de a emite sunete, sau de a vorbi, care se datorează structurilor specializate aflate în căile respiratorii. Aerul eliminat din plămâni trece prin laringe, denumit și cutia vocală. Laringele, situat înaintea traheei, este protejat de cartilajul cricoid, care formează proeminența vizibilă la nivelul gâtului, denumită mărul lui Adam.

Două benzi de țesut, coardele vocale, formează o deschizătură în formă de V la nivelul laringelui. Când vorbim, aceste coarde se contractă și micșorează orificiul. Aerul expirat produce vibrații ale coardelor, producându-se astfel sunetele. Lungimea coardelor determină înălțimea sunetului, exact în același mod în care corzile de chitară sau de vioară determină înălțimea sunetelor în funcție de lungime și de tensiunea în care se află – cu cât coarda este mai lungă și tensionată, cu atât

mai înalt este sunetul. Totuși, nu numai lungimea coardelor vocale este cea care determină caracteristicile sunetelor pe care le scoatem. Sunetele variază și datorită diferitelor poziții ale limbii, buzelor și dinților. Cavitatea nazală modifică și ea calitatea sunetelor, conferind rezonanță vocii.



Respirația și digestia

Stilul de viață, inclusiv factorii alimentari și degradarea generală a mediului înconjurător în care trăim, au un impact spectaculos asupra sistemului respirator. Reflexoterapia a obținut succese încurajatoare în infecțiile de căi respiratorii superioare, bronșită, emfizem și astm (*vezi pagina mai jos*).

Deși poate fi greu de acceptat inițial, unele tulburări ale sistemului respirator sunt adesea în legătură cu digestia și pentru a obține ameliorarea lor s-ar putea să fie necesar lucrul pe punctele reflexogene ale sistemului digestiv (*vezi pag. 37-41*).

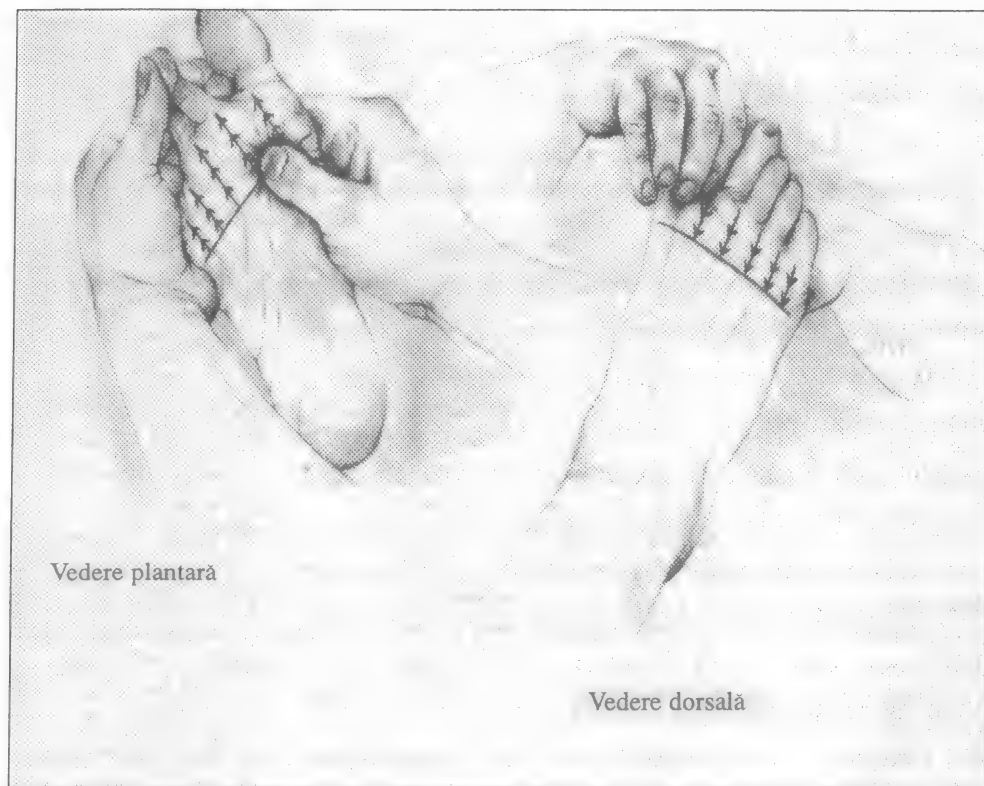
Există dovezi conform cărora introducerea prea devreme a diversificării

în alimentația sugarilor poate duce la apariția unor tulburări respiratorii în copilărie. Modalitatea de alimentare a sugarilor în vârstă de 6 săptămâni, de exemplu cu cereale bogate în proteine și produse lactate, le poate supune sistemul digestiv imatur unui efort prea mare și poate duce la apariția unor episoade de infecție, atât a tractului respirator superior, cât și a celui inferior. Aceste infecții pot debuta cu afecțiuni ale urechii interne în primele luni de viață, urmate de catar constant. Dacă acesta se menține, copilul poate începe să prezinte simptome de ceea ce se numește uneori bronșită astmatiformă.

Astmul

Astmul este o afecțiune care produce multe tulburări și care poate pune chiar viața în pericol în anumite situații.

Dar, lucrând asupra activității pulmonare și ajutând în mod deosebit la eliminarea anxietății și tensiunii asociate cu această suferință extrem de neplăcută, mulți oameni au constatat o îmbunătățire remarcabilă a stării generale de sănătate. Copiii în mod special par să răspundă favorabil la reflexoterapie, crizele devenind fie mai rare, fie mai puțin grave. În unele cazuri, ele chiar au încetat.



Lucrul la nivelul plămânului/sânului

Începând cu partea plantară, sprijiniți piciorul drept cu mâna stângă și lucrați în sus zona de la baza liniei diafragmei până la degete. Pe partea dorsală, faceți mâna stângă pumn și apăsați pe fața plantară a piciorului drept. Folosiți indexul drept pentru a lucra în jos, spre adâncitura tălpii. Repetați acești pași pe piciorul stâng.

Sistemul circulator

Angina și alte afecțiuni coronariene răspund favorabil la reflexoterapie. Principalele avantaje constau în reglarea activității musculare, îmbunătățirea aportului sanguin și a activității nervoase, ca și a stării generale de sănătate a individului, prin reducerea stresului. Inima este asociată cu partea stângă a corpului, motiv pentru care veți găsi punctele sale reflexogene predominant pe piciorul stâng.

Structura inimii

Inima, elementul central al sistemului circulator al organismului, este un organ muscular ce funcționează ca o pompă. Ea bate de peste 100 000 de ori pe zi, fiind responsabilă de circulația sângelui spre fiecare celulă din corp. Inima este împărțită în două jumătăți, fiecare din ele având un atriu cu pereți subțiri și un ventricul cu pereți groși, care este pompa centrală. Camerele situate de fiecare parte a inimii sunt separate de o valvă care controlează fluxul sanguin dintre ele. Sângele neoxigenat intră în inimă prin atrium drept. Apoi, este împins prin valvă în ventriculul stâng. De aici, sângele este pompat spre plămâni prin artera pulmonară. Sângele oxigenat de la plămâni vine înapoi la inimă prin venele pulmonare și intră în atrium stâng, de unde trece în ventriculul stâng, de aici fiind pompat prin aortă spre circulația din organism.

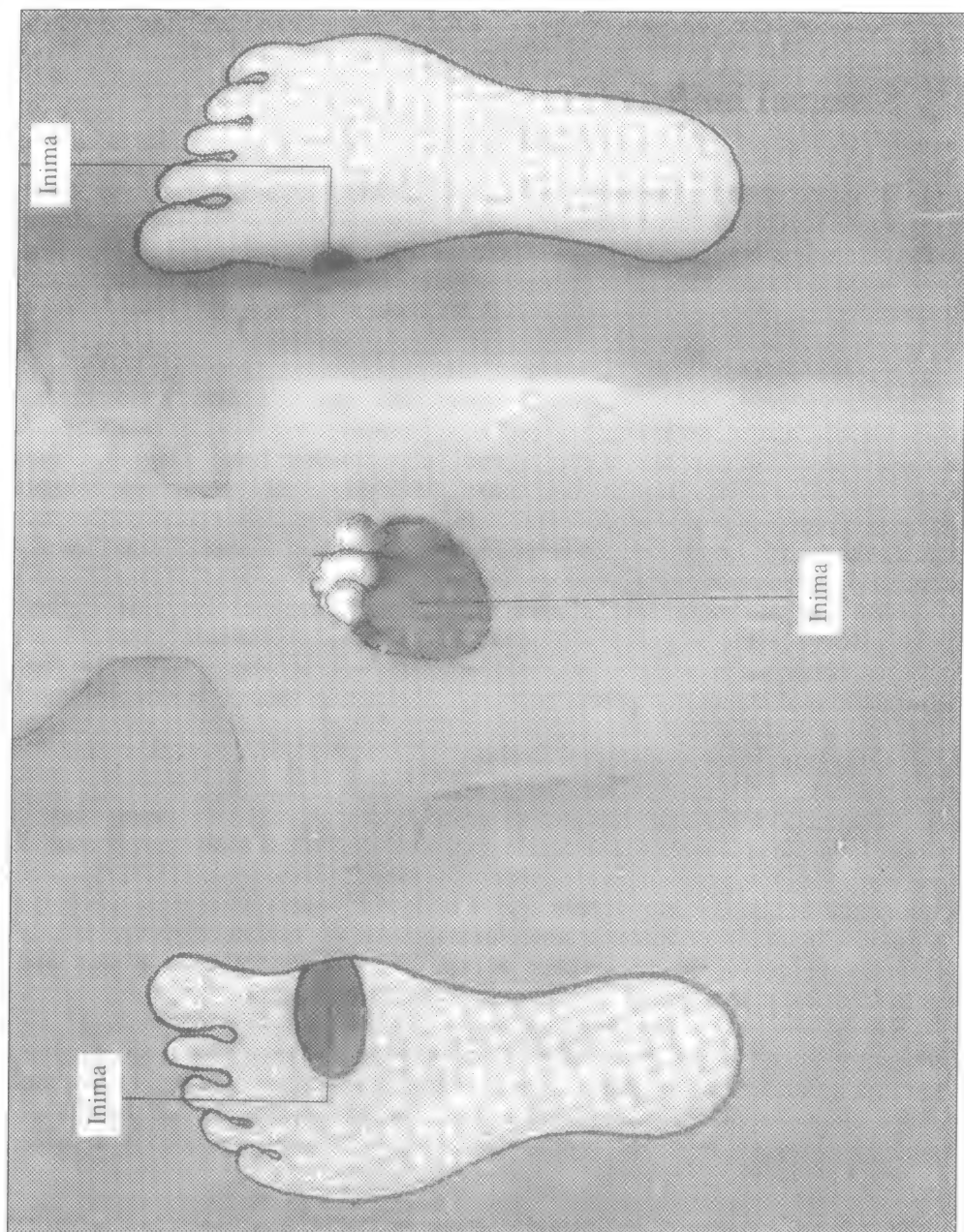
Bătăile inimii sunt controlate de sistemul nervos autonom. În acest fel, inima dumneavoastră continuă să bată, de exemplu când dormiți; numărul de bătăi crește în timpul efortului intens, pentru a satisface nevoia crescută de sânge oxigenat.

Circulația sângelui

Arterele sunt cele mai mari vase de sânge și transportă sângele oxigenat de la inimă spre organe și celule. Cele mai mici vase sunt capilarele, iar prin pereții acestora sângele trece și hrănește țesuturile înconjurătoare. De la capilare, sângele circulă în vene și înapoi spre inimă. Contractiile mușchilor care înconjoară venele mențin sângele în mișcare, iar valvele speciale asigură circulația în direcția corectă.

Cu fiecare bătaie, inima trimite o pulsație prin artere. Pentru majoritatea adulților, ritmul pulsului este de aproximativ 70 bătăi pe minut, dar este mult mai rapid la copii și mai lent la vârstnici.

Tensiunea arterială este presiunea pe care o exercită sângele asupra pereților arterelor. Ea variază în funcție de cât de repede bate inima și de starea arterelor.



Lucrul la nivelul punctelor reflexogene ale inimii

Deoarece inima și plămânii funcționează împreună, ca o adevărată echipă, ați tratat deja zona inimii atunci când ați lucrat pentru sistemul respirator (vezi pag. 49). Totuși, nu lucrați excesiv această zonă. Lucrați numai într-o singură direcție, sprijiniți vârful piciorului stâng cu mâna dreaptă și utilizați policele stâng pentru a lucra în linii orizontale.

Sistemul limfatic

Deoarece sistemul limfatic este distribuit în întreg organismul, nu sunt necesare puncte izolate specifice pentru tratament la nivelul picioarelor - de fapt, tratați sistemul limfatic în timp ce lucrați alte părți ale organismului. Cu toate acestea, pentru a stimula ductul toracic, care trece în fața coloanei vertebrale în zona cutiei toracice, poate fi util lucrul în punctul reflexogen al părții corespunzătoare a coloanei.

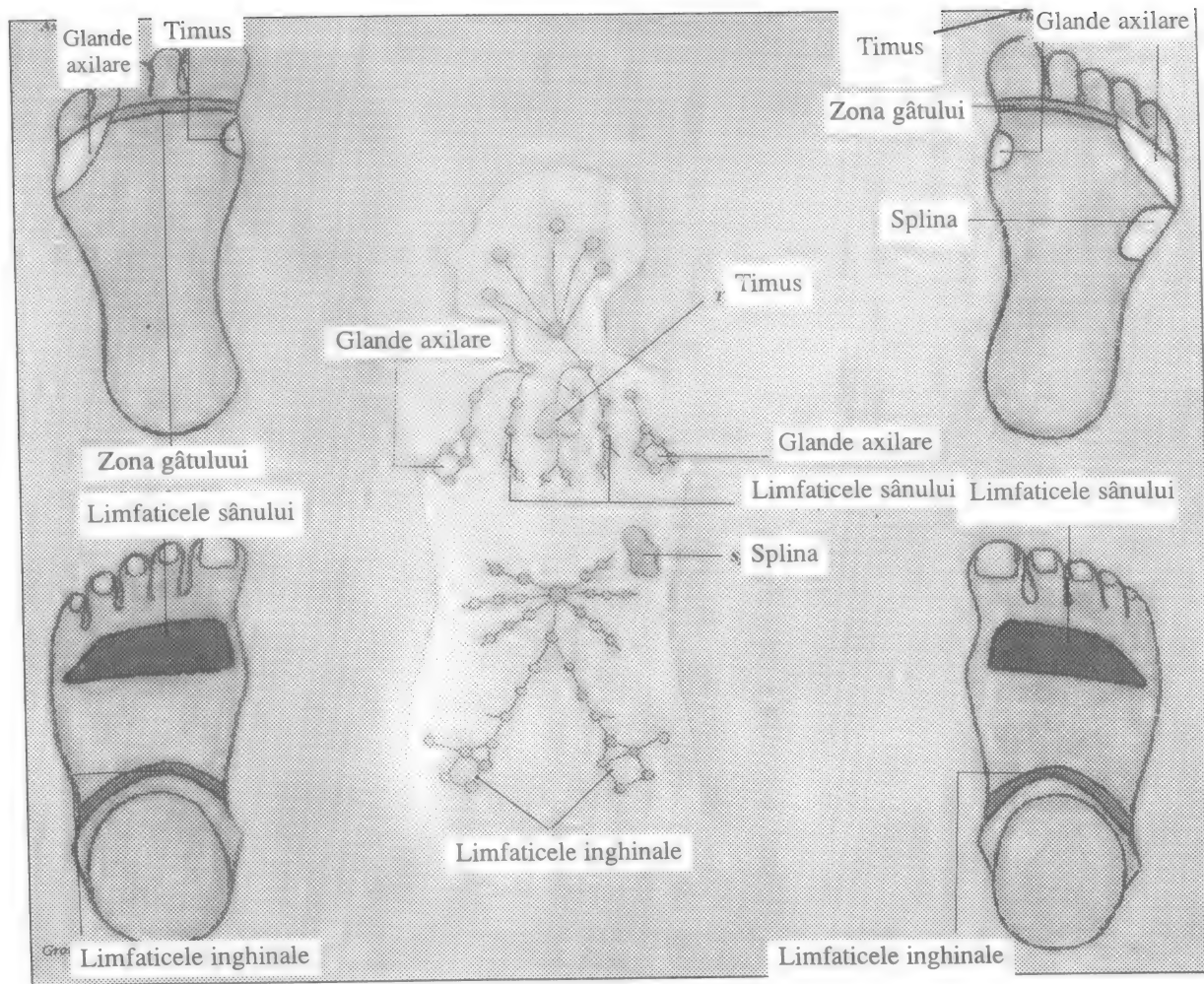
Sistemul limfatic al organismului și sistemul circulator (*vezi pag. 50-51*) sunt strâns interconectate. Sistemul limfatic este alcătuit dintr-o rețea de vase de dimensiuni diferite, distribuite în întreg corpul. Funcția sa este de a capta orice lichid care a scăpat din vasele sanguine, pentru ca apoi să-l readucă în fluxul sanguin. O dată captat, acest lichid este cunoscut sub numele de limfă - o substanță sărată, colorată galben-pai, asemănătoare componentei lichidiene a sângelui, dar cu mai puține proteine. Alte funcții importante ale acestui sistem constau în filtrarea bacteriilor și a altor substanțe care ar putea dăuna organismului.

Așa cum am văzut deja la sistemul circulator, tensiunea sanguină împinge producția din sângele oxigenat prin pereții foarte fini ai capilarelor pentru a hrăni celulele țesuturilor învecinate. Cea mai mare parte a acestui lichid își găsește până la urmă drumul înapoi în capilare; restul este colectat de rețeaua de vase limfatice.

Cum funcționează sistemul limfatic

Imaginați-vă sistemul limfatic ca pe o complicată rețea de fluvii, râuri și pâraie. În loc de apă, toate aceste canale transportă limfa de la vase mici spre canale mai mari. Cel mai mare dintre ele este ductul toracic, care merge de-a lungul corpului, chiar în fața coloanei vertebrale. De la ductul toracic, limfa drenează înapoi în fluxul sanguin, în vecinătatea umărului stâng. Alt vas limfatic principal este denumit ductul limfatic drept, care trece pe la umărul și brațul drept. De la acest duct, limfa drenează înapoi în fluxul sanguin, în vecinătatea umărului drept.

Puteți observa periodic mici umflături în diferite părți ale corpului, cel mai frecvent în zona gâtului, la subsuoară și în zona inghinală. Acestea sunt ganglioni limfatici inflamați care se măresc atunci când celulele albe ale sângelui se adună pentru a lupta împotriva unor agenți patogeni, cum ar fi bacteriile, și a absorbi substanțele dăunătoare. Poate că cei mai cunoscuți ganglioni limfatici sunt amigdalele.



Sistemul endocrin

Reflexoterapia poate avea un aport extrem de important în tratarea glandelor endocrine, deoarece multe secreții hormonale au un efect direct sau indirect asupra stării noastre mentale și emoționale. Reflexoterapia pare să aibă efect asupra reglării și echilibrării secrețiilor - fie că acestea sunt insuficiente, fie că sunt în exces - având un succes deosebit în tratarea afecțiunilor tiroidiene, atât prin hiperfuncție, cât și prin hipofuncție, ca și în bolile depresive și în afecțiunile foarte frecvente cunoscute ca ME (mieloencefalită).

Glandele endocrine sunt adesea denumite glande fără canale excretoare, deoarece secrețiile lor hormonale trec direct în fluxul sanguin. Fiecare din acești hormoni este un mesager chimic, produs de o anumită glandă, cu scopul specific de a influența o anumită parte din activitatea organismului, creșterea sau metabolismul.

Glandele care alcătuiesc sistemul endocrin sunt glanda hipofiză sau pituitară, glanda tiroidă, patru paratiroide, două glande suprarenale, insulele lui Langerhans (care se află în pancreas), glanda epifiză sau pineală, cele două ovare la femeie și cele două testicule la bărbat (vezi pag. 42-45).

Glanda hipofiză și hipotalamusul

Glanda hipofiză și hipotalamusul par să acționeze împreună, ca o singură unitate. Hipotalamusul nu este de fapt clasificat drept glandă endocrină, ci componentă a creierului. Totuși, el are un efect direct și de control asupra hipofizei, care reglează activitatea majorității celorlalte glande din organism. Din acest motiv, ea este denumită frecvent „șeful de orchestră”. Hipofiza se află între ochi și înapoia nasului, unde este protejată de un arc osos puternic, cunoscut sub denumirea de *sella turcica* sau șaua turcească.

Glanda epifiză

Epifiza este o glandă mică, brun-roșcată, de aproximativ 1 cm lungime. Este localizată în creierul anterior și este conectată la creier printr-un fascicul nervos scurt, terminându-se în hipotalamus. Hormonul secretat de epifiză este melatonina, în prezent existând multe dovezi care susțin că epifiza are o influență directă asupra dispoziției și comportamentului nostru (vezi pag. 56).

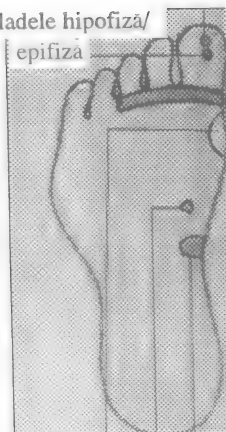
Glanda tiroidă

Această glandă, pe care se află și paratiroidele, este responsabilă de creșterea și activitatea omului, de metabolism și de extragerea iodului din plasmă.

Tiroida are o mare influență asupra stării noastre mentale de bine. Tiroida secretă hormonul tiroxină, scăderea căruia poate duce la tendințe severe nevrotice la unii oameni.

Gladele hipofiză/
epifiză

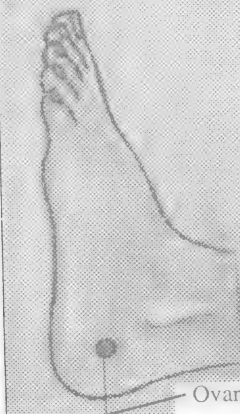
Hipotalamus



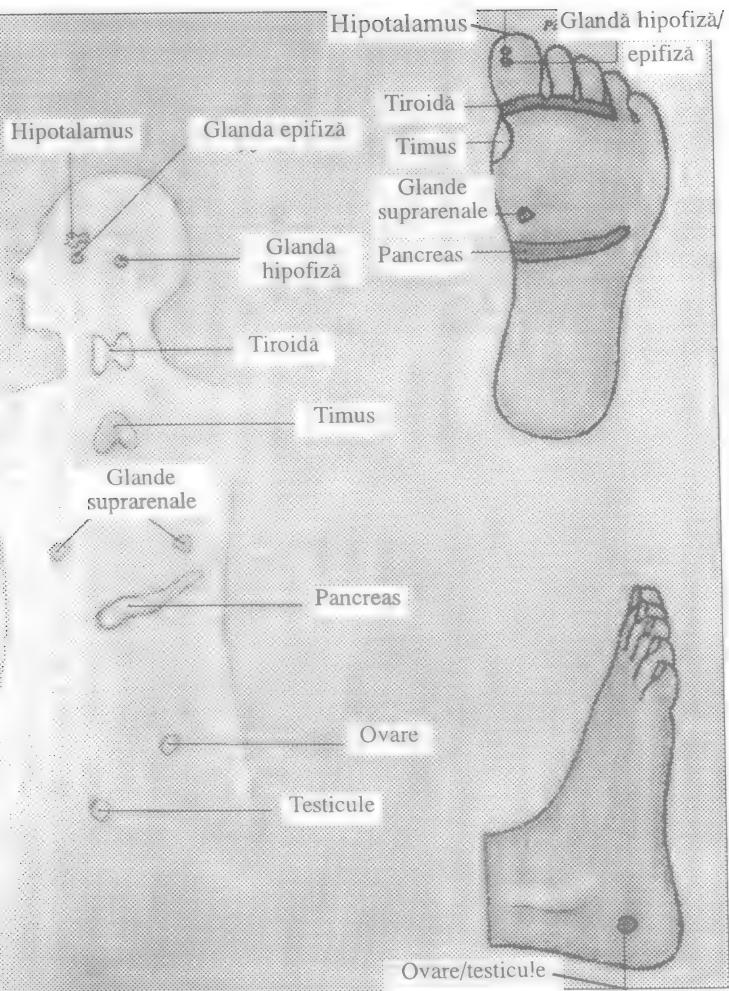
Timus

Glande
suprarenale

Pancreas



Ovare/testicule



Insulele lui Langerhans

Celulele care alcătuiesc insulele lui Langerhans se află distribuite în ciorchini în interiorul pancreasului. Secrețiile hormonale ale acestor aglomerări celulare trec direct în venele pancreasului și de aici sunt distribuite în tot corpul. O funcție esențială a insulelor lui Langerhans este producerea de glucagon și de insulină, doi hormoni responsabili de controlul nivelului de glucoză din sângele circulant.

Glanda epifiză și comportamentul

Un studiu efectuat recent de un grup de psihologi și psihiatri a adus la lumină probe evidente ale legăturii dintre glanda pineală și nervul optic.

Subiecții studiului — innuiții care trăiesc în nordul extrem al Grolandei — au trezit interesul cercetătorilor datorită incidentelor raportate legate de modelele ciudate de comportament ale unor indivizi, inclusiv prezența sindromului maniaco-depresiv, a isteriei și, în cazuri extreme, a paraliziei isterice care constă în incapacitatea utilizării unuia sau a mai multor membre. Deoarece aceste tulburări comportamentale apăreau numai iarna, s-a emis ipoteza că lungă perioadă de semi-întuneric și întuneric la care este supusă Groenlanda în această perioadă de timp ar putea fi responsabilă de aceste modificări.

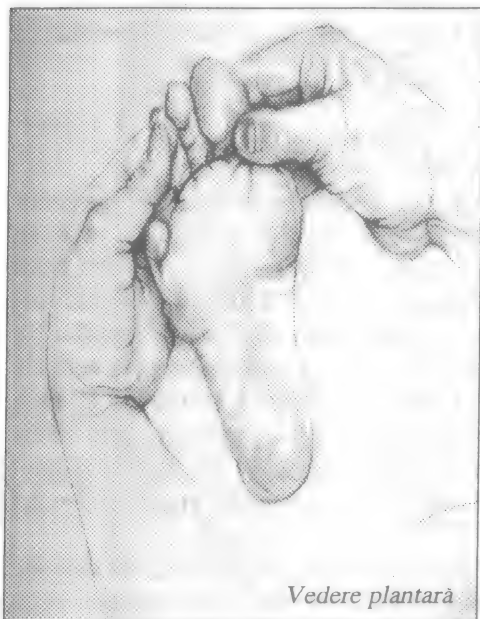
Pentru a testa această ipoteză, s-a administrat subiecților testați tratament de rutină cu raze ultraviolete în zona anterioară a capului, corespunzătoare localizării epifizei. După

ședințe de 20 de minute efectuate pe o perioadă de o lună, aproximativ 90% din cei afectați de tulburări de comportament au raportat vindecare completă. Se presupune că lumina ultravioletă transmisă prin nervul optic are un efect corector asupra epifizei și, probabil, asupra creierului, acest efect fiind încă neexplicat.

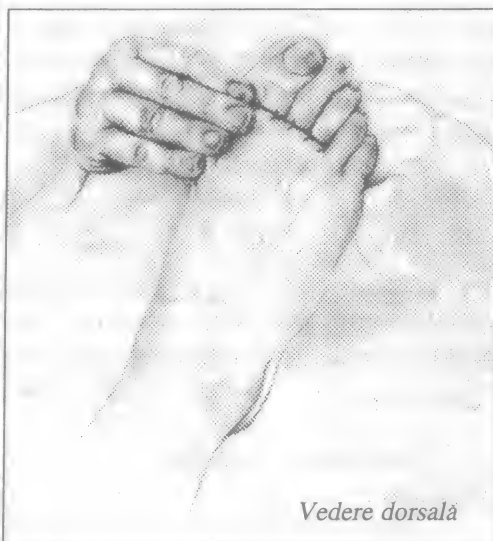
Mulți oameni care trăiesc într-un mediu în care există o reducere marcată a radiației ultraviolete iarna sunt familiarizați cu sindromul TAS (tulburarea afectivă sezonieră). Simptomele frecvente sunt creșterea în greutate, apatia mentală și fizică și depresia. Poate fi vorba de o reducere a luminii soarelui care este responsabilă și de creșterea numărului de internări în spitalele de psihiatrie, care este caracteristică toamnei și iernii. Așadar, nu este de mirare dacă observăm o sensibilitate mai mare a zonei halucelui la cei care suferă de depresie, anxietate și alte afecțiuni legate de stres (vezi pag. 11-14).

Afecțiuni legate de stres

Stresul și sistemul endocrin sunt într-o strânsă legătură. Așadar, afecțiunile care vor beneficia cel mai mult de reflexoterapie sunt tulburările legate de tensiune și stres (vezi pag. 11-14). Punctele reflexogene pe care trebuie să lucrați pentru sistemul endocrin sunt identice pe ambele picioare.



Vedere plantară



Vedere dorsală

Lucrul la nivelul tiroidei și gâtului

Sprijiniți piciorul drept cu mâna stângă și folosiți policele drept pentru a lucra zona în care primele trei degete se articulează cu piciorul. Lucrați această zonă de 2-3 ori. Sprijiniți piciorul stâng cu mâna dreaptă și utilizați policele stâng pentru a lucra aceeași zonă a acestui picior. Repetați de 2-3 ori.

Lucrul la nivelul hipofizei, hipotalamusului și epifizei

Sprijiniți piciorul drept cu mâna stângă și folosiți policele drept pentru a lucra în sus prima jumătate a degetului mare. Repetați de 2-3 ori. Sprijiniți piciorul stâng cu mâna dreaptă și utilizați policele stâng pentru a lucra în sus prima jumătate a halucelui. Repetați de 2-3 ori.

Sistemul osos

Durerile lombare sunt responsabile de mai multe absențe de la serviciu decât guturaiul obișnuit. Toate tipurile de dureri de spate, printre care sciatica, lumbago, leziunile de disc și spasmele musculare trebuie să răspundă rapid la ședințele de reflexoterapie, deoarece această formă unică de tratament relaxează musculatura dureroasă și normalizează activitatea coloanei vertebrale.

Structura anatomică

Scheletul uman are trei funcții principale: de sprijin, de protejare a organelor interne și, cu ajutorul unor grupuri musculare specializate, de realizare a mișcării corpului. Cele 206 oase care alcătuiesc scheletul pot fi împărțite în două mari grupuri. Acestea sunt cunoscute ca grupurile axial și accesoriu. Există o diferență surprinzătoare de mică între scheletul femeii și cel al bărbatului, cu excepția faptului că, așa cum era de așteptat, oasele bărbatului sunt mai mari și mai grele decât cele ale femeii. Scheletul axial este alcătuit din cutia craniană, coloana vertebrală și cutia toracică, care creează cadrul de bază pe care se articulează membrele prin intermediul centurii pelviene și humerale. Pelvisul este mult mai rezistent și mai greu decât centura humerală. Acest lucru este necesar deoarece pelvisul suportă întreaga greutate a trunchiului.

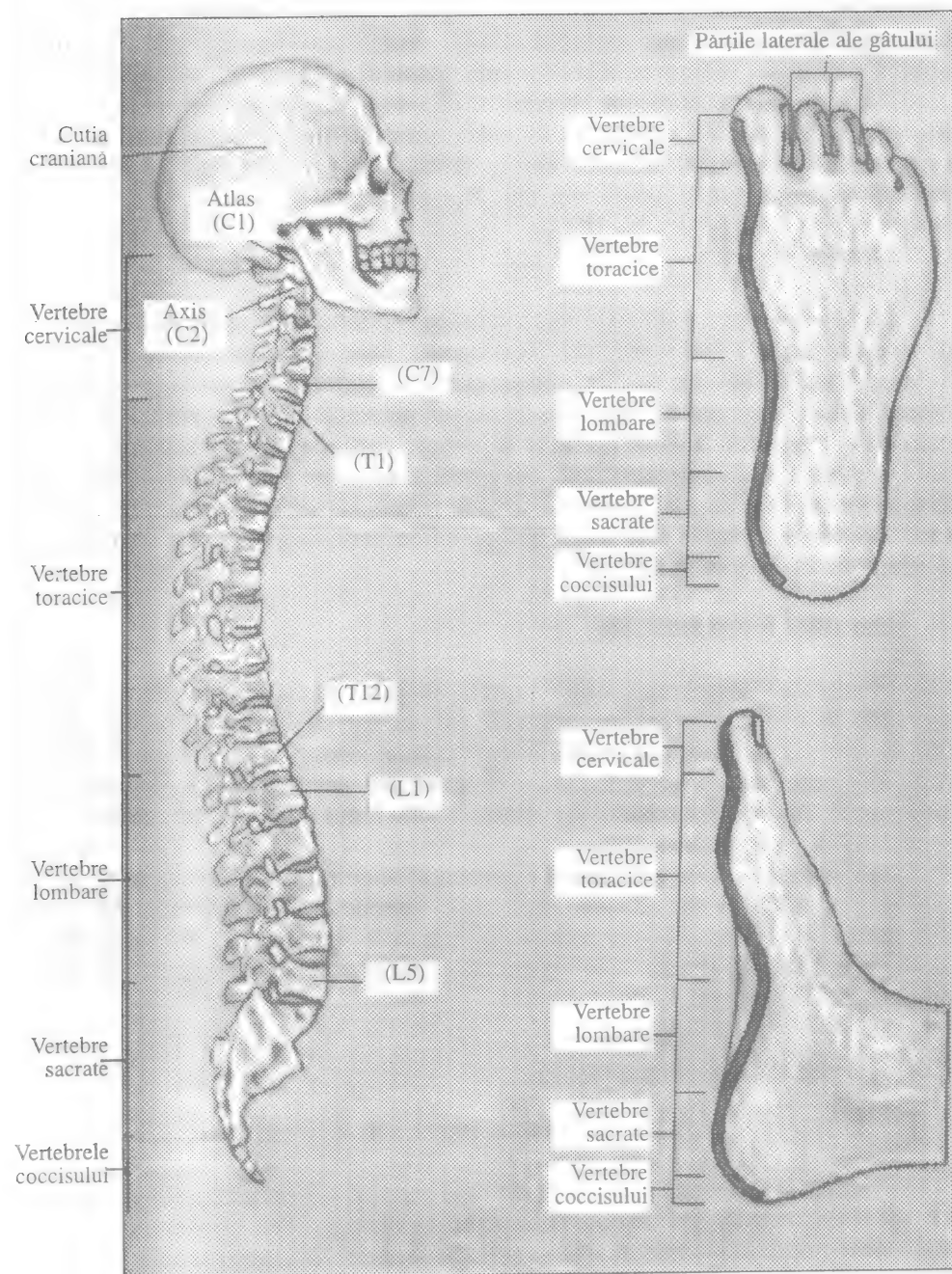
Scheletul este alcătuit din diferite tipuri de oase: oase lungi, cum sunt cele ale coapselor și ale brațului, oase scurte, cum sunt cele ale degetelor de la mâini și de la picioare, oase late, reprezentate de craniu, scapula și regiunea pelviană și oase de formă neregulată, cum sunt vertebrele care alcătuiesc coloana.

Vertebrele și coastele

Coloana vertebrală este similară în principiu cu un șirag de mosoare. Coloana este extrem de flexibilă, putând să efectueze mișcări de rotație, de îndoire spre înapoi, spre înainte, spre stânga și spre dreapta.

Pentru a realiza acest grad de flexibilitate, coloana are o structură complicată alcătuită din grupuri de vertebre: 7 cervicale, 12 toracice, 5 lombare, 5 sacrate și cele 4 vertebre care formează coccisul – o „coadă” reziduală.

Vertebrele lombare sunt mult mai dense și mai rezistente decât cele toracice, datorită greutății suplimentare pe care trebuie să o susțină regiunea lombară – de fapt, întreaga greutate a corpului este suportată de această regiune a coloanei vertebrale. Vertebrele toracice sunt mai fine și au o densitate mai scăzută decât cele lombare, deoarece ele au un rol de susținere mai scăzut, fiind destinate în principal susținerii cutiei toracice.



Vertebrele cervicale sunt cele mai subțiri și mai ușoare, deoarece ele trebuie să susțină numai greutatea cutiei craniene. La capătul superior al coloanei se pot observa două vertebre specializate: axisul și atlasul. Axisul permite capului să efectueze mișcări de rotație, în timp ce atlasul permite capului să se ridice și să coboare.

Toracele este alcătuit din 12 perechi de coaste legate de vertebrele toracice. Primele 10 perechi de coaste sunt articulate prin intermediul cartilajului de stern, care este un os vertical aflat în centrul toracelui anterior, în timp ce ultimele 2 perechi de coaste rămân neatașate, sau „flotante“.

Oasele

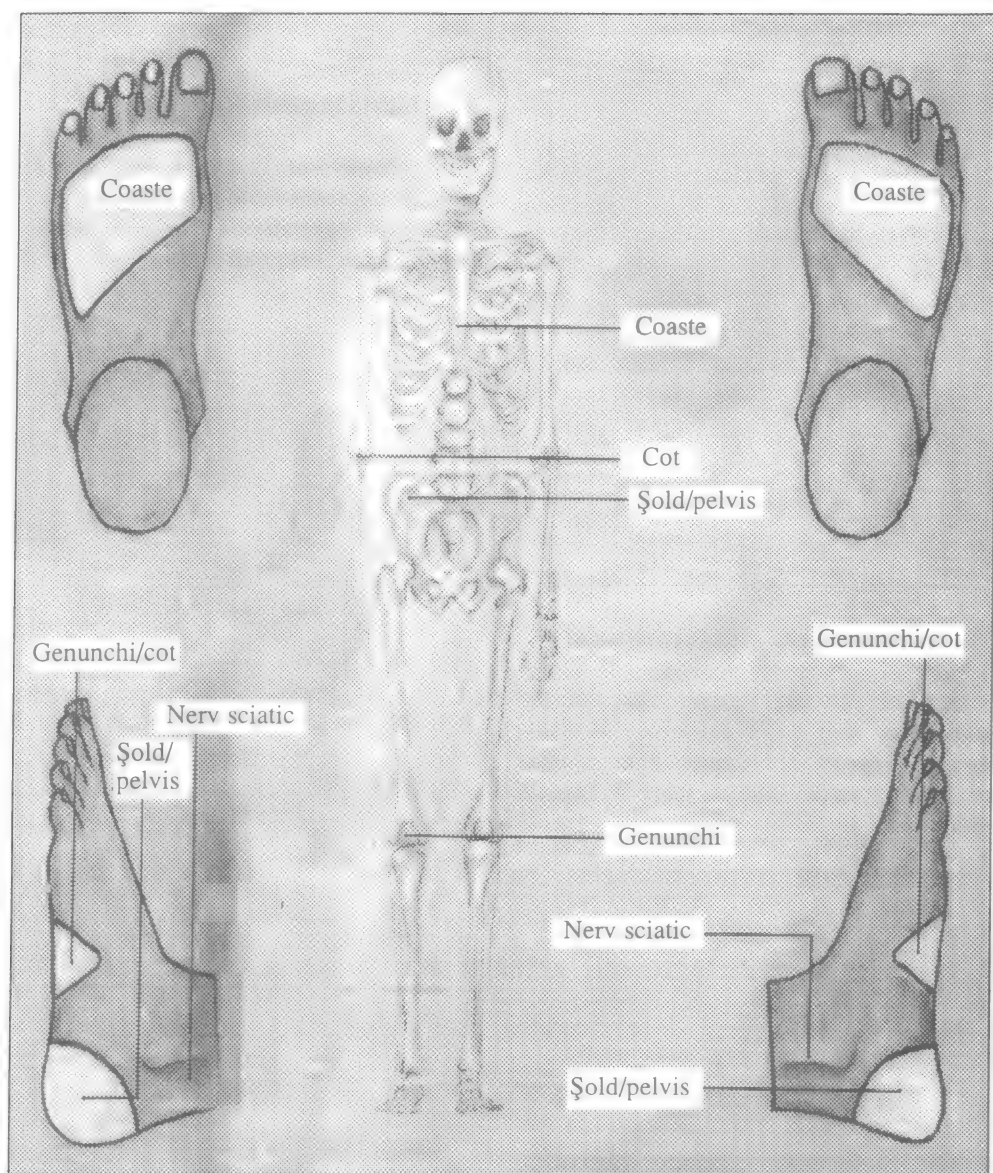
Toate oasele au o parte exterioară densă și una interioară spongioasă. Acest tip de structură le face atât rezistente, cât și ușoare. Oasele stochează calciu și fosfor. Suprafețele articulare ale oaselor sunt acoperite de cartilaj, care creează o suprafață netedă pentru articulație. Deși oasele nu au inervație proprie, vasele de sânge pătrund în oase prin canalele nutritive și hrănesc porțiunea centrală spongioasă.

Creșterea apare la toate oasele, dar este mai evidentă la cele lungi. Toate oasele sunt formate din cartilaj, care se osifică în primii ani de viață. Singurele excepții sunt claviculele - oasele care leagă omoplatul cu partea superioară a sternului - și porțiuni din cutia craniană.

Discurile intervertebrale

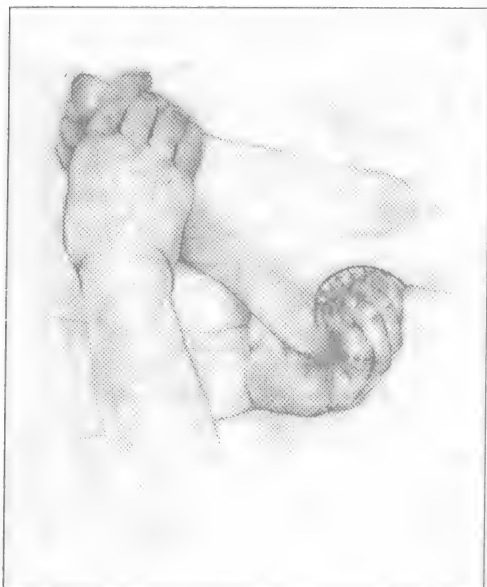
Mobilitatea vertebrelor este datorată faptului că suprafața fiecăreia este acoperită de cartilaj, iar spațiul dintre ele este ocupat de un disc gros din cartilaj fibros, care are un centru alcătuit din țesut moale, gelatinos. Aceste discuri intervertebrale amortizează șocurile la care e supusă coloana vertebrală. Mișcările dintre vertebre, cu excepția axisului și a atlasului, sunt reduse, dar efectul combinat este considerabil, privit în ansamblu.

Cea mai mare parte a flexiei și extensiei scheletului se realizează în regiunile cervicală și lombară ale coloanei, aplecările laterale sunt în principal rezultatul activității regiunii toracice, iar rotirea implică toate vertebrele. Rezultatul tuturor acestor tipuri de mișcări este faptul că discurile tind să se uzeze cu timpul, putându-se subția.



Efectele uzurii degenerative asupra scheletului

Reflexoterapia are o eficiență limitată în cazul afecțiunilor degenerative ale coloanei vertebrale, dar în general ea poate oferi un oarecare confort, prin reducerea durerii și a contracturii. Datorită mișcărilor constante ale articulațiilor, aceste zone sunt predispuse la multe afecțiuni dureroase. Punctele reflexogene pentru schelet sunt identice pe ambele picioare.

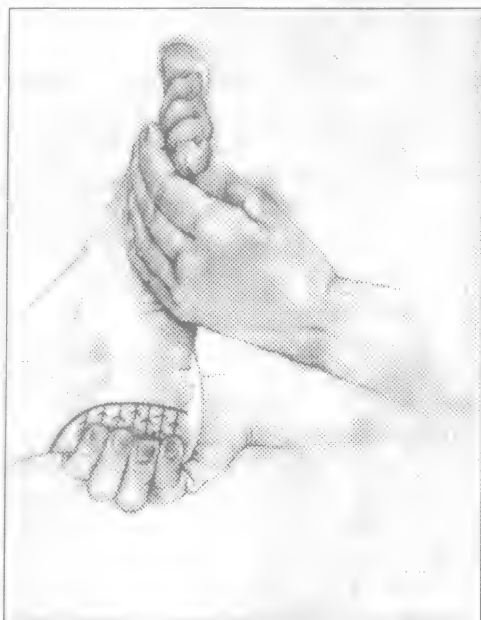


Lucrul la nivelul coccisului

Sprijiniți piciorul drept cu mâna dreaptă și apăsați cu toate cele patru degete ale mâinii stângi. Repetați de 2-3 ori. Schimbați mâna de sprijin pentru piciorul stâng.

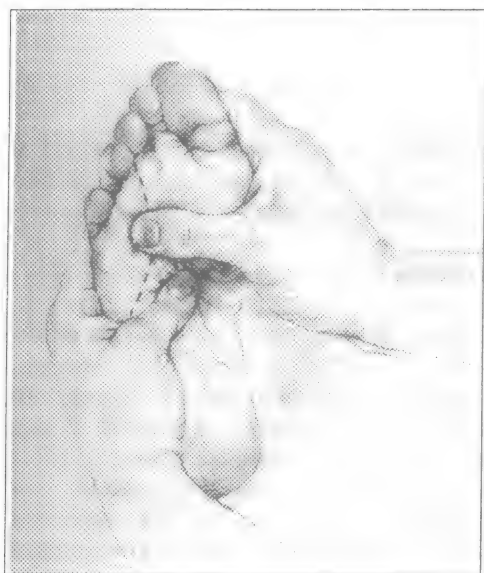
Lucrul la nivelul șoldului/pelvisului

Sprijiniți piciorul drept cu mâna stângă și apăsați cu cele patru degete de la mâna dreaptă. Repetați de 2-3 ori. Schimbați mâna de sprijin pentru piciorul stâng și repetați procedura.



Lucrul la nivelul coloanei vertebrale

Sprijiniți piciorul drept cu mâna stângă și utilizați policele drept pentru a lucra punctele reflexogene ale coloanei. Repetați de 2-3 ori. Repetați pentru piciorul stâng, schimbând mâna de sprijin.



Lucrul la nivelul genunchilor

Sprijiniți piciorul drept cu mâna dreaptă și folosiți indexul stâng pentru a lucra întreaga zonă de formă triunghiulară. Sprijiniți piciorul stâng cu mâna stângă și utilizați indexul drept pentru a lucra întreaga zonă.



Lucrul la nivelul umerilor

Sprijiniți piciorul drept cu mâna stângă și lucrați zona umărului cu policele drept. Schimbați mâna de sprijin și folosiți policele stâng pentru a lucra din nou de-a lungul acestei zone. Sprijiniți piciorul stâng cu mâna dreaptă și utilizați policele stâng pentru a lucra zona umărului. Schimbați mâna de sprijin și folosiți policele drept pentru a lucra din nou pe această zonă.



Lucrul la nivelul zonei sciatică

Sprijiniți piciorul drept cu mâna dreaptă și folosiți indexul și degetul trei de la mâna stângă pentru a lucra zona dinapoia gleznei, pe aproximativ 7,5 cm. Repetați de 2-3 ori. Schimbați mâna de sprijin pentru piciorul stâng și repetați procedura cu indexul și degetul trei de la mâna dreaptă.

Creierul și zona facială

Creierul împreună cu măduva spinării alcătuiesc sistemul nervos central al organismului. Milioanele de celule nervoase, numite neuroni, care intră în structura creierului, controlează conștiința, emoțiile, gândurile, mișcarea și o gamă largă de funcții neconștientizate ale organismului.

Bolile care pot afecta sistemul nervos central se pot extinde ca gravitate de la inflamații supărătoare, până la afecțiuni care pot pune viața în pericol. Reflexoterapia poate ameliora, în grade diferite, afecțiuni cum ar fi scleroza multiplă, boala Parkinson, afecțiuni ale urechii, afecțiuni cronice în sfera O.R.L. la copii, astenia sau tensiunea oculară și conjunctivita. Deși nu este posibilă restabilirea unui suferind de scleroză multiplă, imobilizat în scaun cu rotile, într-atât încât să ajungă la o mobilitate care să-i confere independență, nu este mai puțin adevărat că au fost obținute rezultate bune în privința ameliorării spasmului dureros al picioarelor asociat cu această boală. După tratarea infecțiilor de tract respirator superior este destul de frecvent ca oamenii să-și sufle nasul des în ziua următoare, ceea ce ameliorează afecțiunile sinusale.

Structura creierului

Dezvelit de cutia craniană osoasă protectoare, creierul arată ca o nucă mare, zbârcită. Pentru a preveni lezarea țesutului moale cerebral prin lovire de cutia craniană, acesta este învelit în două membrane, sau meninge, între care se găsește lichidul cerebrospinal. Părțile principale ale creierului sunt creierul mare, trunchiul cerebral și cerebelul.

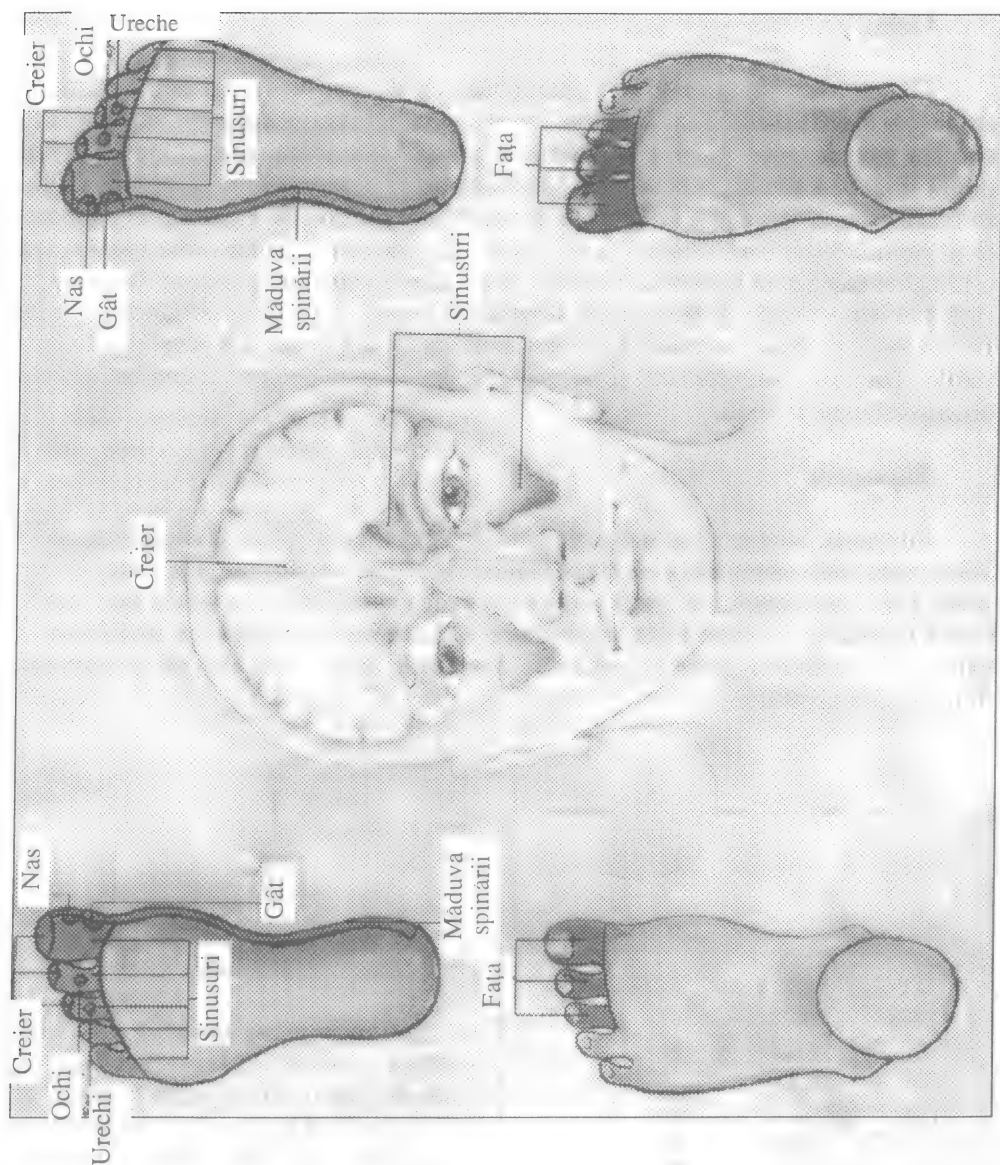
Creierul mare reprezintă aproximativ 70% din sistemul nervos central. El are o emisferă cerebrală dreaptă și una stângă, legate printr-o masă de fibre. Suprafața creierului mare, sau cortexul, prezintă șanțuri multiple și conține celulele nervoase numite de regulă „materia cenușie“, care învelesc materia albă alcătuită din corpurile celulelor nervoase. Diferitele arii ale creierului mare au funcții specifice: cortexul motor controlează mișcarea voluntară, cortexul senzorial controlează senzațiile, lobul frontal este legat de personalitate, lobul occipital de vedere, iar mezencefalul de auz și de centrul vorbirii.

Trunchiul cerebral este un mănunchi de fibre nervoase care leagă măduva spinării de cerebel și de creierul mare. Principalele funcții ale cerebelului privesc coordonarea musculară și menținerea echilibrului corpului.

Urechile

Structura internă a urechilor ne permite să auzim și să ne menținem echilibrul. Urechea umană poate distinge sunete cu valori cuprinse între 10 și 140 de decibeli. Distanța dintre urechi ajută creierul să localizeze direcția și sursa sunetelor.

Urechea are trei părți distincte: urechea externă, urechea medie și urechea internă. Urechea externă este formată dintr-un lambou de cartilaj cu o formă ce permite captarea undelor sonore și direcționarea lor spre meatul auditiv sau canalul



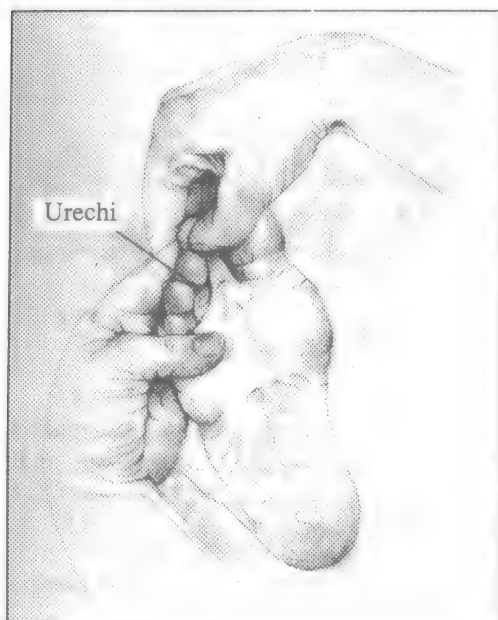
auricular. Urechea medie conține canalul auditiv și trei mici oscioare - mallus (ciocânelul), incus (nicovala) și stapes (scărița). Urechea internă conține un canal spiralat plin cu lichid, numit cohlee. Acesta conține celulele nervoase care fac legătura cu creierul prin nervul auditiv. Organul echilibrului este format din trei canale în formă de U, pline cu lichid, situate în unghi drept unul față de altul. Canalele conțin cili sensibili la mișcare și celule specializate care percep poziția tuturor părților corpului.

Ochii

Fiecare ochi arată ca o bilă gelatinoasă cu diametrul de 2,5 cm. Sclerotica formează învelișul extern al ochiului, cu excepția porțiunii anterioare, unde se afla corneea transparentă. Înapoia corneei este camera anterioară, ce conține un lichid numit umoarea apoasă. Aceasta este separată de camera posterioară prin cristalin. În fața cristalinelui se află un mușchi, irisul. Lumina pătrunde în ochi printr-un orificiu central de culoare neagră, numit pupilă, și trece prin cristalin, care focalizează o imagine răsturnată la nivelul celulelor specializate sensibile la lumină și culoare, care formează retina. Aceste celule stimulează nervul optic ce se află posterior de fiecare ochi și transmite mesajele la cortexul vizual din creier. La acest nivel câmpurile vizuale ale ambilor ochi se suprapun și dau naștere percepției noastre vizuale tridimensionale a lumii.

Sinusurile

Sinusurile sunt cavități în oasele feței. Pe lângă faptul că ele conferă rezonanță vocii, sinusurile acționează ca filtre pentru aerul inspirat în nas, iar structura lor scade greutatea capului și astfel reduce greutatea suportată de coloana vertebrală. Când sinusurile se infectează, apar dureri faciale, iar respirația pe nas poate fi extrem de greoaie, chiar imposibilă. Sinusurile inflamate pot da și senzații dureroase la nivelul urechilor.

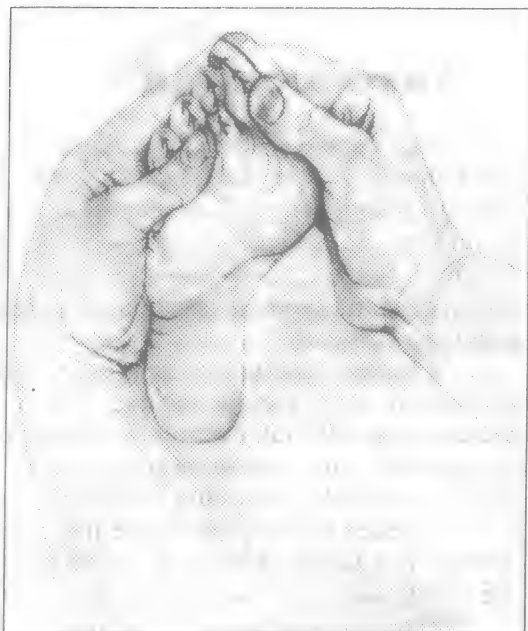


Lucrul la nivelul ochiului și urechii

Sprijiniți piciorul drept cu mâna stângă și folosiți o mișcare blândă de rotație, efectuată cu policele drept, pe al doilea și al treilea deget de la picior. Sprijiniți piciorul stâng cu mâna dreaptă, utilizați aceeași mișcare blândă, de rotație, efectuată cu policele stâng, pe degetele doi și trei de la picior.

Lucrul la nivelul sinusurilor

Sprijiniți piciorul drept în mâna stângă și folosiți policele drept pentru a lucra întreaga suprafață a degetelor de la picior. Lucrați dinspre medial spre lateral și, când ajungeți la degetul mic, schimbați mâna de sprijin și utilizați policele stâng pentru a lucra dinspre lateral spre medial. Sprijiniți piciorul stâng în mâna dreaptă și folosiți policele stâng pentru a lucra zona degetelor. Când ajungeți la degetul mic, schimbați mâna de sprijin și utilizați policele drept pentru a lucra în sens invers pe toată zona.



Lucrul la nivelul creierului

Găsiți punctele reflexogene ale creierului pe vârful degetului 3 de la picior. Este aceeași zonă pe ambele picioare. Pentru a lucra această zonă, apăsați ușor cu policele pe vârful degetului 3 de la fiecare picior. Utilizați policele drept pentru piciorul drept și policele stâng pentru piciorul stâng.

Sistemul muscular

Corpul uman are trei tipuri diferite de mușchi. Primul este mușchiul scheletic sau voluntar. Acesta, împreună cu oasele și tendoanele, asigură toate tipurile de mișcare conștientă, fiind implicat și în reacțiile de tip automatism, cunoscute sub denumirea de reflexe. Mușchii voluntari își produc efectul prin scurtarea lungimii fibrelor, sau contracție. Sunt necesare contracții bruște, explozive, atunci când, de exemplu, săriți în sus. Acești mușchi reprezintă în jur de 25% din greutatea corpului.

Al doilea tip este cunoscut ca mușchi neted, el fiind implicat în mișcările involuntare ale organelor interne, cum ar fi intestinalele și vezica urinară. Acești mușchi nu se află sub controlul conștient al creierului, fiind responsabili de tipuri de contracții musculare necesare în procese precum digestia, în care constricția ritmică a intestinelor transportă alimentele în tubul digestiv.

Al treilea tip de mușchi este mușchiul cardiac, din care inima este alcătuită aproape în totalitate. Mușchiul cardiac are o structură similară mușchiului voluntar, dar fibrele sale sunt scurte și groase, formând o rețea densă.

Pentru că mușchii sunt răspândiți în întreg organismul, nu există proceduri speciale de adoptat în reflexoterapie pentru durerile musculare. De fapt, în timpul unei sesiuni de reflexoterapie se lucrează implicit și sistemul muscular.

Cum acționează mușchii

Fibrele mușchiului scheletic sunt activate de nervi motori din măduva spinării. Acești nervi se ramifică la intrarea în mușchiul scheletic, astfel încât fiecare ramură vine în contact cu diferite fibre musculare. Fiecare mușchi poate acționa numai prin scurtarea, și nu prin lungirea distanței dintre cele două puncte de inserție – ei pot trage, dar nu pot împinge.

Pentru mișcare în direcția opusă va fi utilizat un alt mușchi. De exemplu, bicepsul, care se află în porțiunea superioară a brațului, poate flexa cotul, iar tricepsul, care se află în partea posterioară a brațului, este responsabil de extensia membrului.

Mușchiul neted are și el inervație motorie. Cu toate acestea, în loc ca un nerv motor să vină în contact cu fibre musculare individuale, stimulul se răspândește ca o undă în mai multe fibre musculare. Această acțiune tip undă ajută, de exemplu, la transportul hranei prin intestine.

Mușchiul cardiac se contractă când sistemul nervos autonom generează impulsuri, prin intermediul unui țesut excito-conductor din inimă. Aceste impulsuri trec prin cord de aproximativ 70 de ori în fiecare minut, producând bătăile regulate ale inimii.

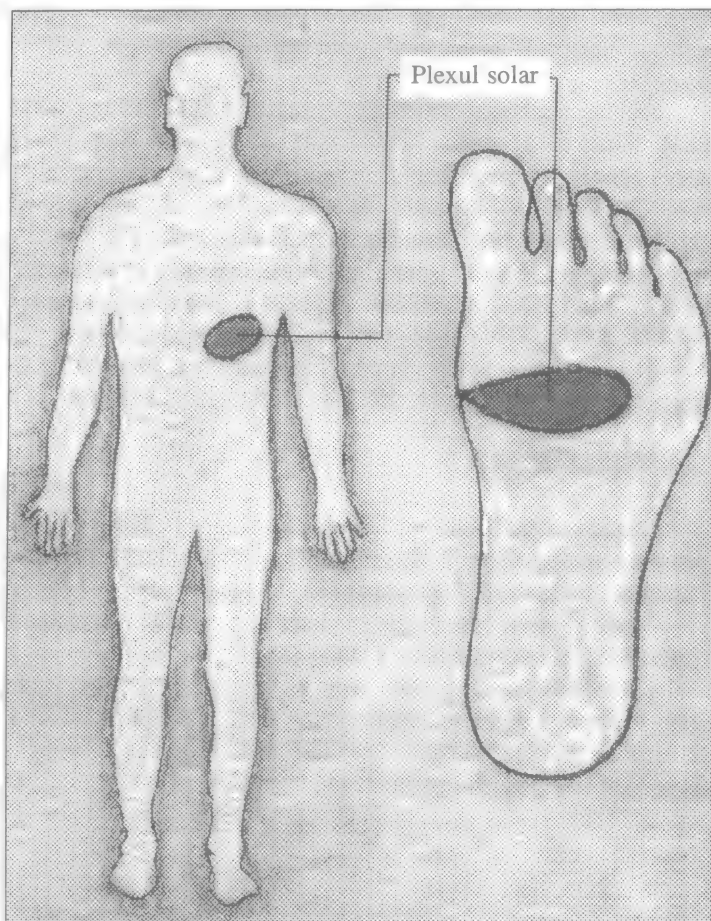
Plexul solar

Chiar înapoia stomacului se află o rețea de nervi cunoscută sub numele de plex solar. De fiecare dată când tratați sistemul digestiv pe partea stângă a corpului (vezi pag. 37-41), tratați automat și regiunea plexului solar; astfel, această zonă va fi influențată suficient de frecvent creându-se o stare generală de bine și de relaxare pentru persoana care este tratată.

Este obișnuită constatarea unei sensibilități crescute în punctele reflexogene corespunzătoare plexului solar atunci când tratați o persoană aflată în tensiune și stres emoțional. Senzațiile de nervozitate și anxietate cu care toți suntem familiarizați provin și ele din această zonă, sub forma unor „fluturi în stomac“.

Lucrul la nivelul plexului solar

Pentru a ameliora stările de tensiune generală, puneți policele stâng pe punctele reflexogene ale plexului solar în talpa și apăsați ferm și alternativ, timp de un minut o dată. Cereți persoanei pe care o tratați să inspire adânc atunci când apăsați și să expire când diminueați apăsarea. Puteți repeta această procedură timp de 3-4 minute de fiecare dată. Efectul poate fi aproape spectaculos și imediat după terminarea tratamentului, beneficiarul trebuie să se simtă complet relaxat și poate un pic somnoros.



Sistemul urinar

Tipurile de tulburări legate de sistemul urinar pe care le poate ameliora reflexoterapia includ incontinența de efort, cistita, care afectează în principal femeile, și durerile produse de colica renală. Hipertensiunea este strâns legată de funcția renală, iar scăderea tensiunii arteriale poate fi și ea realizată prin reflexoterapie.

Sistemul urinar este alcătuit din doi rinichi, două canale ureterale și vezica urinară, controlată de un sfincter.

Rinichii

Rinichii sunt organe importante destinate filtrării și eliminării impurităților din circulația sanguină și prevenirii acumulării de produși toxici care ar putea produce intoxicații. Aceste organe în formă de boabe de fasole sunt localizate înapoia stomacului, câte unul de fiecare parte a coloanei vertebrale. Un singur rinichi conține mai mult de un milion de nefroni, care sunt unitățile de bază de filtrare a sângelui.

Urina, produsul de excreție rezultat din filtrare, se colectează în bazinetul renal. Sângele de prelucrat intră în rinichi prin partea centrală a organului, din artera renală. O dată filtrat, lichidul continuă să circule printr-un canal mic, sau tubul, înconjurat de capilare. Aceste capilare fine reabsorb majoritatea apei și a substanțelor chimice necesare, iar sângele prelucrat părăsește rinichiul prin vena renală. În acest timp, urina - produșii reziduali rămași în rinichi - trece prin ureterul respectiv și se acumulează în vezica urinară. O pereche de rinichi poate prelucra până la 190 litri de sânge într-o singură zi. Debitul urinar scade în somn sau în caz de respirații abundente și crește când se consumă mai multe lichide decât de obicei. Împreună, rinichii au cam aceeași dimensiune ca inima.

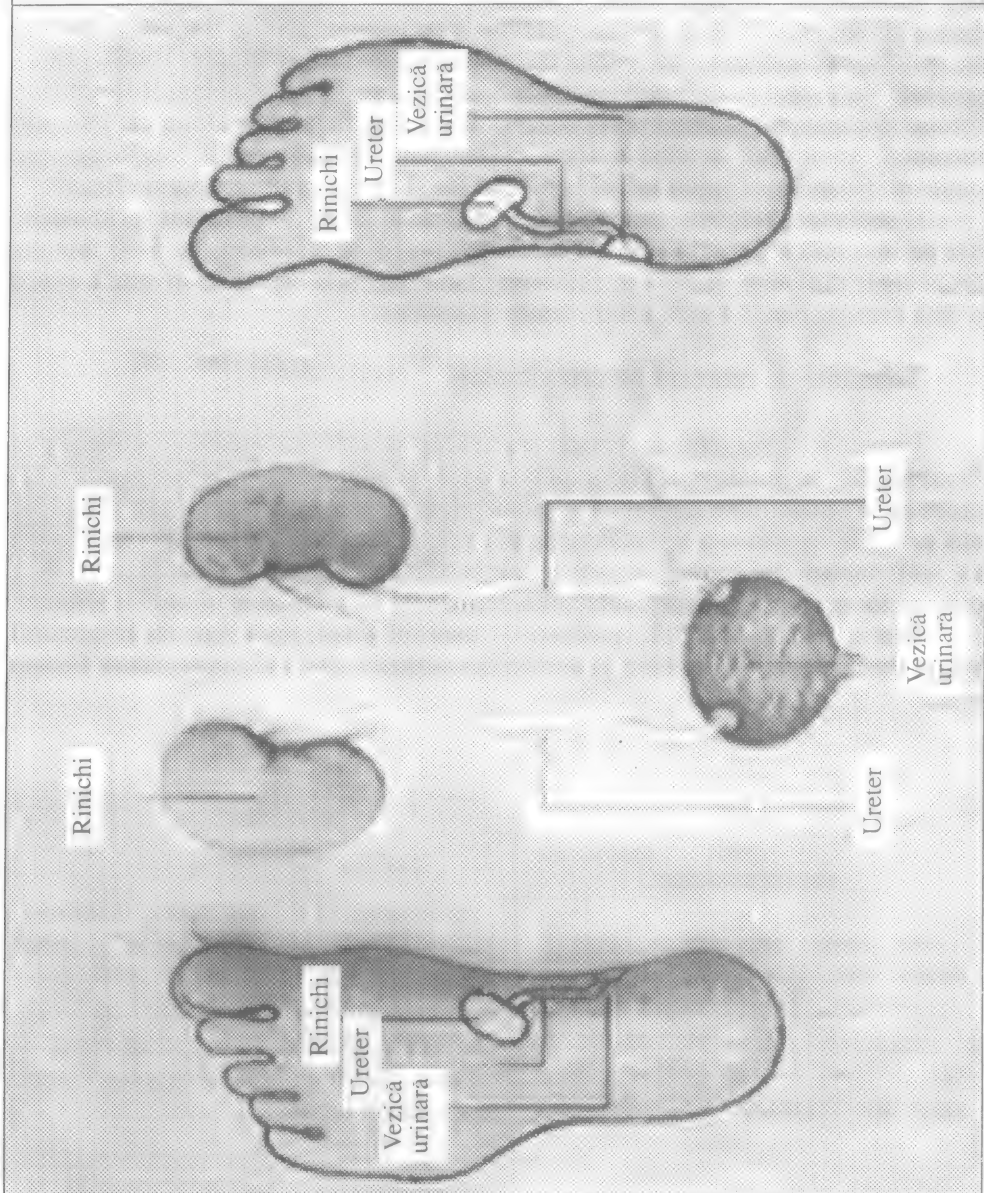
Vezica urinară

Vezica urinară este un balon muscular gol, fiind situată imediat înapoia osului pubian. Un canal larg, numit uretră, se deschide în partea inferioară a vezicii. Sfincterul uretral, un inel muscular, menține orificiul bine închis în mod normal.

Vezica goală este plată, în timp ce o vezică plină poate conține până la aproximativ 500 ml de urină. Pe măsură ce urina se scurge prin cele două uretere, pereții vezicii se destind, adaptându-se la conținutul lichidian. Când a fost colectată o cantitate suficientă de urină, un semnal nervos este transmis spre creier și apare senzația de urinare. Sfincterul muscular uretral se relaxează, pereții vezicii se contractă, iar urina este împinsă în uretră.

Tratarea sistemului urinar

Punctele reflexogene pentru sistemul urinar sunt identice pe ambele picioare, cu jumătate din punctele reflexogene ale vezicii urinare în partea medială a tălpii drepte și cealaltă jumătate în partea medială a tălpii stângi.



CAPITOLUL CINCI

TRATAREA PUNCTELOR REFLEXOGENE DE PE PICIOARE

Înainte de a începe o ședință de reflexoterapie a picioarelor (vezi pag. 76-83), este important să vă asigurați că beneficiarul ei este relaxat. Exercițiile de relaxare a picioarelor, prezentate alături și continuate pe paginile 74-75, îl ajută pe pacient să beneficieze maximum de ședința de tratament prin reflexoterapie. Totuși, primul pas este de a așeza confortabil persoana careia i se face tratamentul, fie într-un fotoliu, fie într-un șezlong (vezi pag. 34). Dacă beneficiarul se simte cât de puțin incomod, va începe să aibă o stare de tensiune. Aceasta va fi transmisă spre picioare, făcând mai dificil lucrul la nivelul lor și tratamentul mai puțin eficient.

O ședință de reflexoterapie trebuie să dureze în jur de 50 de minute prima dată, dar pe măsură ce deveniți mai experimentat, puteți să o reduceți cu 5-10 minute. Dacă unele din punctele reflexogene sunt foarte sensibile, lucrați la nivelul lor încă o dată (vezi și pag. 94-126, pentru acuze specifice).

Tehnicile de relaxare pentru picioare

Următoarele exerciții de relaxare au ca scop să facă picioarele mai suple și mai flexibile. Ele se pot dovedi importante și dacă un anumit sistem (vezi pag. 37-71) produce o sensibilitate deosebită a picioarelor, făcând tratamentul mai dificil de efectuat. Cei care învață reflexoterapia pot să găsească aceste exerciții valoroase și ca antrenament de rutină, deoarece ele obișnuiesc cu manipularea corectă a picioarelor și cu menținerea contactului permanent cu picioarele în timpul ședinței.

Pentru fiecare exercițiu, începeți cu piciorul drept, apoi repetați la piciorul stâng. Fiecare exercițiu trebuie să dureze aproximativ 10-15 secunde pentru fiecare picior.

Important

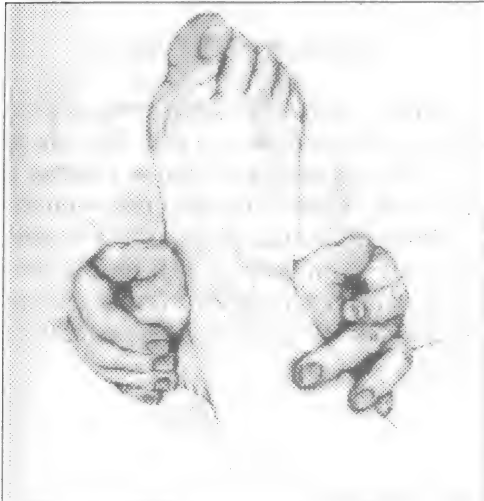
S-ar putea să fiți tentat să aplicați ulei sau cremă pe picioarele beneficiarului înainte de ședință. Acest lucru ar face extrem de dificil contactul cu piciorul. Dacă este necesar, pudrați ușor piciorul cu talc, pentru a obține o suprafață bună și uscată de lucru.

Exerciții de relaxare



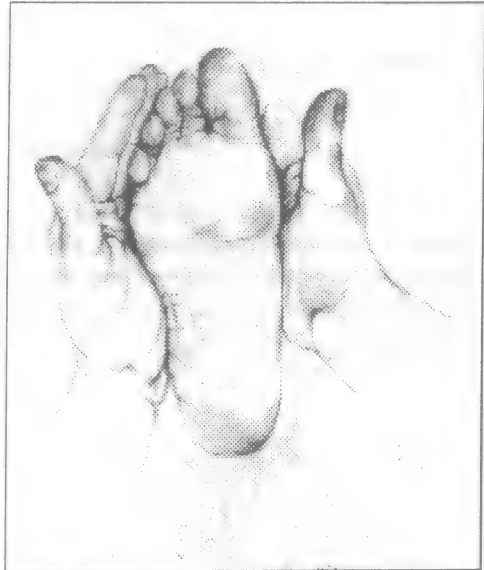
Mișcarea laterală

Sprijinind vârful piciorului, folosiți mișcarea de răsucire dintr-o parte în alta, efectuată cu ambele mâini, pentru a relaxa piciorul. Începeți cu piciorul drept și repetați exercițiul pentru piciorul stâng.



Relaxarea diafragmei

Începând cu piciorul drept, puneți policele drept la începutul liniei diafragmei. Mișcați policele spre înafară, spre marginea laterală a piciorului. În același timp, îndoiți degetele înapoi, peste policele dumneavoastră stâng. Repetați acest exercițiu pentru piciorul stâng.

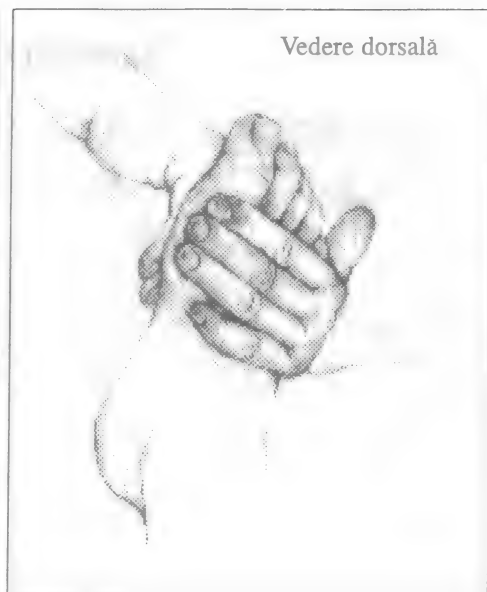


Degajarea gleznei

Acest exercițiu este extrem de eficient pentru cei cu glezne rigide, înțepenite. Începeți cu piciorul drept și, folosind ambele mâini, balansați cu blândețe piciorul dintr-o parte în alta. Repetați exercițiul pentru piciorul stâng.



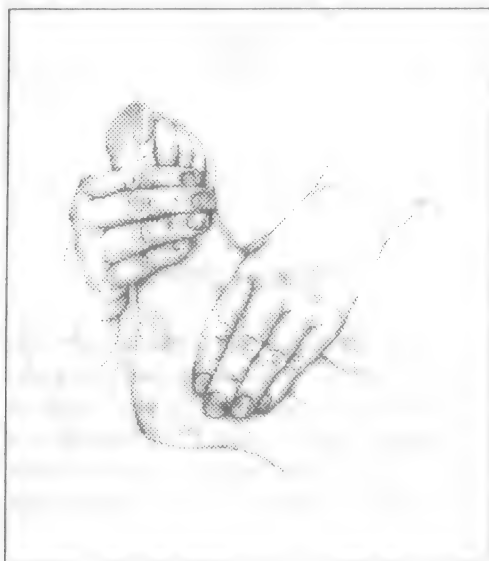
Vedere plantară



Vedere dorsală

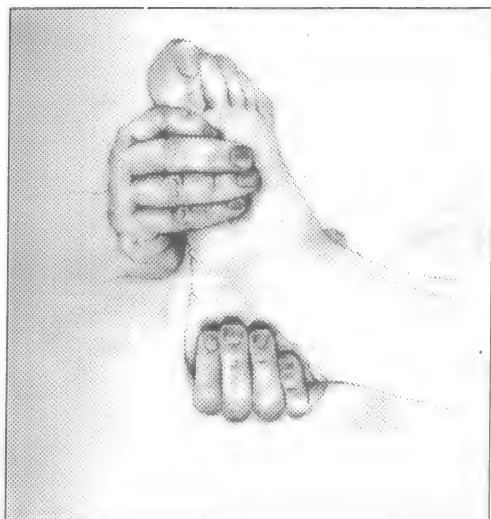
Frământarea metatarsienelor

Începeți cu piciorul drept și puneți pumnul drept pe talpa piciorului drept. Puneți mâna stângă peste partea din față a piciorului. Apoi, utilizați o mișcare de împingere dinspre partea plantară, combinată cu o mișcare de apăsare dinspre partea dorsală. Ambele mișcări trebuie să fie în echilibru una cu cealaltă. Repetați exercițiul pentru piciorul stâng.



Prinderea pe deasupra

Puneți mâna stângă peste glezna dreaptă, asigurându-vă că policele de la mâna stângă este spre partea externă a piciorului. Răsuciți piciorul înspre interior, utilizând o mișcare de ușoară rotație. Repetați exercițiul și pentru piciorul stâng. Acest exercițiu este foarte eficient pentru gleznelor umflate, indiferent din ce cauză.

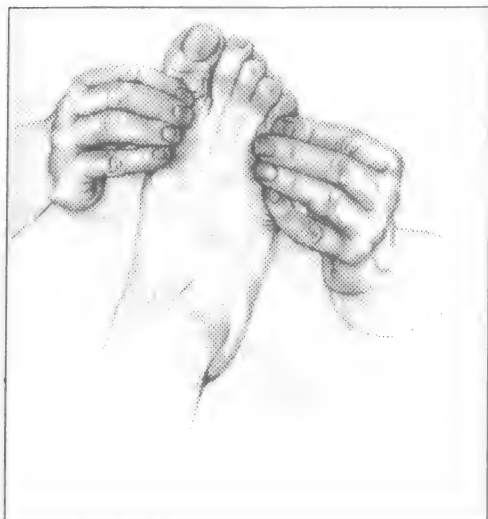
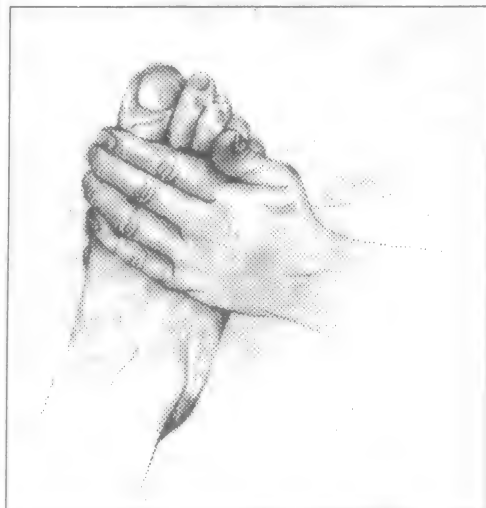


Prinderea pe dedesubt

Începeți cu piciorul drept și puneți mâna stângă sub gleznă ca sprijin. Policele trebuie să fie spre partea laterală a piciorului. Răsuciți piciorul spre interior, folosind o mișcare de ușoară rotație. Repetați exercițiul și pentru piciorul stâng.

Frământarea piciorului

Prindeți piciorul drept între palme, sprijinindu-l dinspre marginea laterală. Rotiți ușor ambele mâini, efectuând o mișcare asemănătoare cu a roților de tren. Repetați și pentru piciorul stâng.



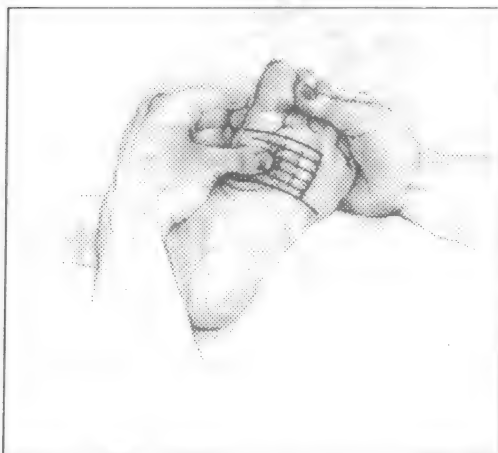
Relaxarea cutiei toracice

Începând cu piciorul drept, efectuați apăsări cu ambele degete mari, celelalte degete fiind ținute pe fața dorsală a piciorului. Repetați și pentru piciorul stâng.

Ședința standard

Lucrul la nivelul plămânului/sânului

Vedere plantară: sprijinind piciorul drept cu mâna stângă, lucrați zona de la baza liniei diafragmei, până la baza degetelor de la picioare. *Vedere dorsală:* strângeți mâna stângă pumn și apăsați pe partea plantară a piciorului drept, utilizând indexul drept pentru a lucra spre partea inferioară a tălpii. Procedați identic pentru piciorul stâng.



Lucrul la nivelul sinusurilor

Sprijinind piciorul drept cu mâna stângă, folosiți policele drept pentru a lucra spre vârf toate cele 5 degete. Începeți chiar la baza degetelor și utilizați o mișcare de târâre, cu pas mic, pentru a veni în contact cu întreaga suprafață a fiecărui deget. Repetați și pentru piciorul stâng, folosind mâna dreaptă drept sprijin și policele stâng pentru a lucra degetele.



Lucrul la nivelul inimii

Punctele reflexogene pentru inimă se află numai pe piciorul stâng. Sprijinind vârful piciorului stâng cu mâna dreaptă, utilizați policele stâng pentru a lucra zona dinspre marginea medială a piciorului. După ce ați lucrat această zonă, utilizați exercițiul de relaxare a diafragmei (vezi pag. 73).



Lucrul la nivelul gâtului și tiroidei

Vedere plantară: sprijiniți piciorul drept cu mâna stângă și folosiți policele drept pentru a lucra de-a lungul bazei primelor trei degete. **Vedere dorsală:** utilizați indexul drept pentru a lucra de-a lungul bazei primelor trei degete. Pentru piciorul stâng, folosiți mâna dreaptă pentru sprijin, policele stâng pentru vederea plantară și indexul stâng pentru cea dorsală.



Lucrul la nivelul ochilor și urechilor

Pentru a trata ochii, sprijiniți piciorul drept cu mâna stângă și puneți policele drept imediat sub prima linie a articulației celui de-al doilea deget. Rotiți cu o mișcare de mică amplitudine, în sensul acelor de ceasornic. Utilizați același sprijin și mișcare de rotație pe al treilea deget, pentru a trata urechile. Schimbați mâna de sprijin și policele pentru a efectua tratamentul și la piciorul stâng.

Vedere
plantară



Vedere
dorsală



Lucrul la nivelul coccisului

Țineți piciorul drept îndreptat spre exterior (în afara corpului) cu mâna dreaptă, utilizați cele 4 degete de la mâna stângă pentru a lucra prin mișcarea de târâre în jurul marginii mediale a piciorului. Pentru a trata piciorul stâng, folosiți mâna dreaptă pentru sprijin și degetele mâinii stângi pentru masarea marginii mediale.

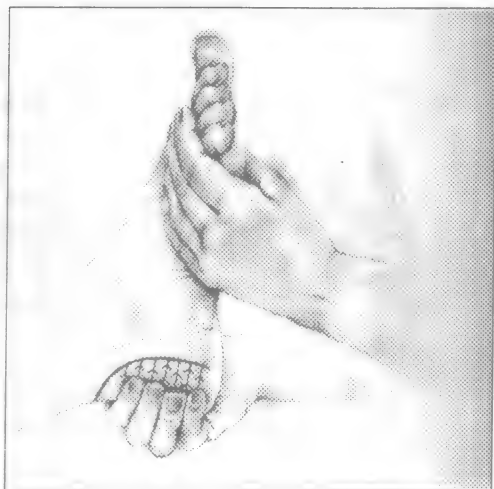
Lucrul la nivelul șoldurilor și pelvisului

Ținând piciorul drept spre exterior (în afara corpului) cu mâna stângă, efectuați cu cele 4 degete ale mâinii drepte o mișcare de târâre în jurul marginii laterale a piciorului. Pentru a trata piciorul stâng, utilizați mâna dreaptă pentru sprijin și degetele mâinii stângi pentru masarea în jurul marginii laterale.



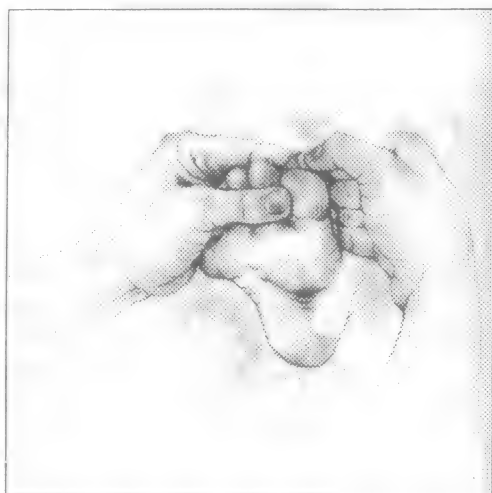
Lucrul la nivelul creierului

Sprijiniți piciorul drept cu mâna stângă și lucrați vârful halucelui cu policele drept. Pentru a lucra pe piciorul stâng, folosiți mâna dreaptă pentru a sprijini piciorul și policele stâng pentru a lucra halucele.



Lucrul la nivelul coloanei vertebrale

Țineți piciorul drept spre exterior (în afara corpului) cu mâna stângă și utilizați policele drept pentru a lucra în sus marginea medială a piciorului. Pentru a lucra piciorul stâng, folosiți mâna dreaptă pentru sprijin și policele stâng pentru a lucra în sus marginea medială. După lucrul la nivelul coloanei vertebrale, utilizați exercițiul de degajare a gleznei (vezi pag. 73).



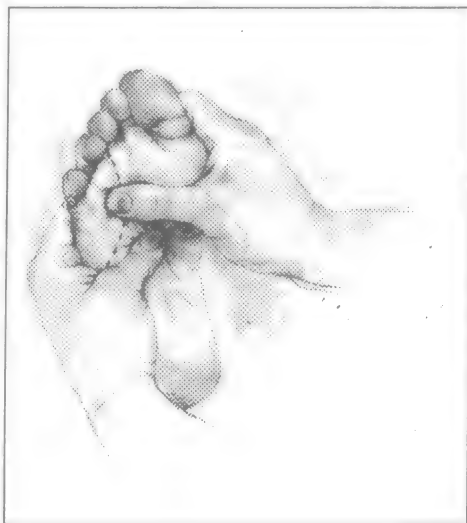


Lucrul la nivelul feței

Strângeți mână stângă pumn și apăsați pe partea plantară a piciorului drept. Apoi, folosiți indexul drept pentru a lucra zona de pe fața dorsală a halucelui. Pentru a trata piciorul stâng, strângeți pumn mână dreaptă și utilizați indexul stâng pentru a lucra zona de pe fața dorsală a halucelui.

Lucrul la nivelul umerilor

Sprijiniți piciorul drept cu mână stângă și lucrați zona de imediat sub degetul mic, cu policele drept. Pentru piciorul stâng, utilizați mână dreaptă pentru sprijin și policele stâng pentru a lucra punctele reflexogene.

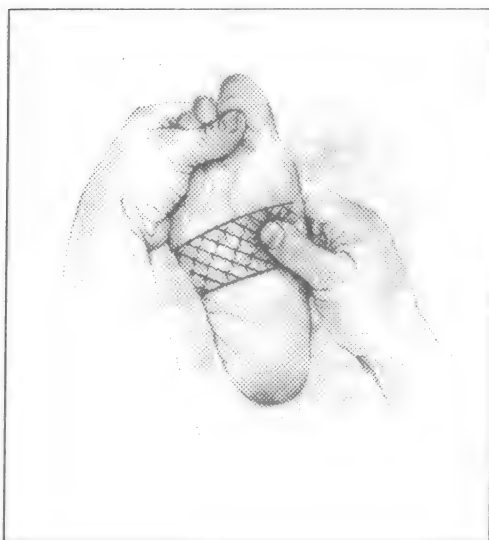
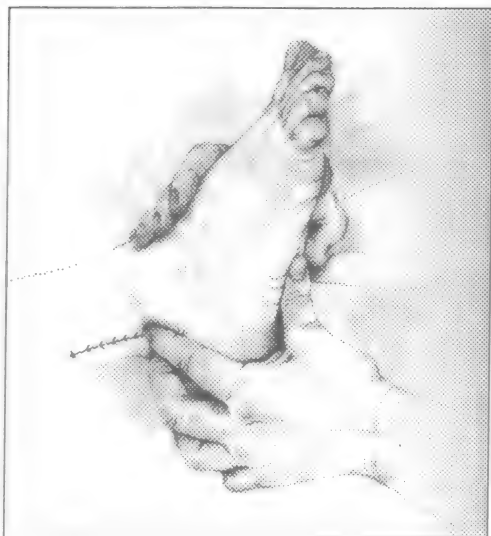


Lucrul la nivelul genunchilor și coatelor

Sprijiniți piciorul drept cu mână dreaptă și folosiți indexul stâng pentru a lucra zona triunghiulară de pe partea laterală a piciorului. Pentru a trata piciorul stâng, utilizați mână stângă pentru sprijin și indexul drept pentru a lucra aceeași zonă de pe partea laterală a piciorului.

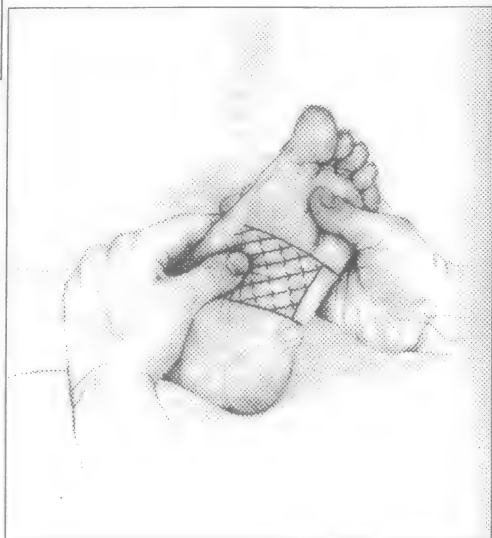
Lucrul la nivelul nervului sciatic

Sprijiniți piciorul drept cu mâna dreaptă și folosiți indexul drept pentru a lucra zona aflată imediat înapoia osului gleznei. Mergeți în sus pe gambă, aproximativ 7,5 cm. Pentru a trata piciorul stâng, utilizați mâna stângă pentru sprijin și indexul drept pentru a lucra zona dinapoia maleolei și spre gambă.



Lucrul la nivelul ficatului

Punctele reflexogene pentru ficat se găsesc numai pe piciorul drept. Sprijiniți piciorul drept cu mâna stângă și utilizați policele drept pentru a lucra zona indicată.



Lucrul la nivelul stomacului și pancreasului

Punctele reflexogene pentru aceste zone se află numai pe piciorul stâng. Sprijiniți piciorul stâng cu mâna dreaptă și utilizați policele stângă pentru a lucra zonele indicate.

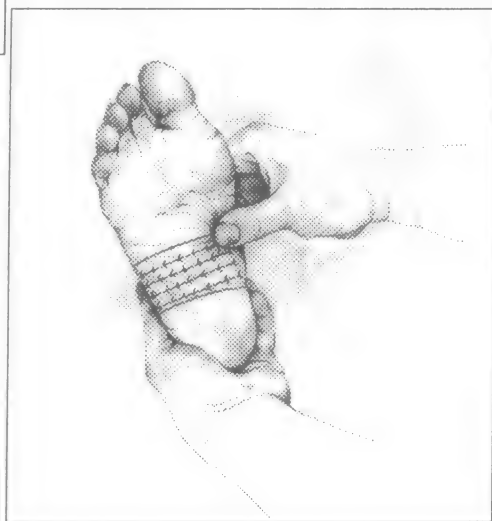


Lucrul la nivelul valvei ileocecale

Punctul reflexogen pentru valva ileocecală este localizat numai pe piciorul drept. Sprijiniți călcâiul drept cu mâna dreaptă și utilizați tehnica cârligului (vezi pag. 35) cu policele stâng.

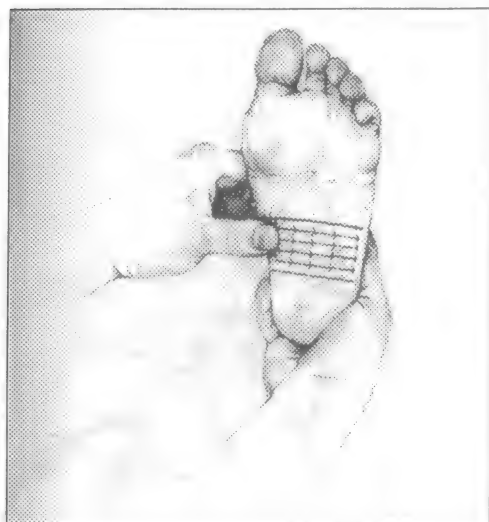
Lucrul la nivelul intestinelor (colon ascendent, transvers și intestin subțire)

Punctele reflexogene pentru aceste zone se află numai pe piciorul drept. Sprijiniți piciorul drept cu mâna stângă și utilizați policele drept pentru a lucra zona de la baza călcâiului.



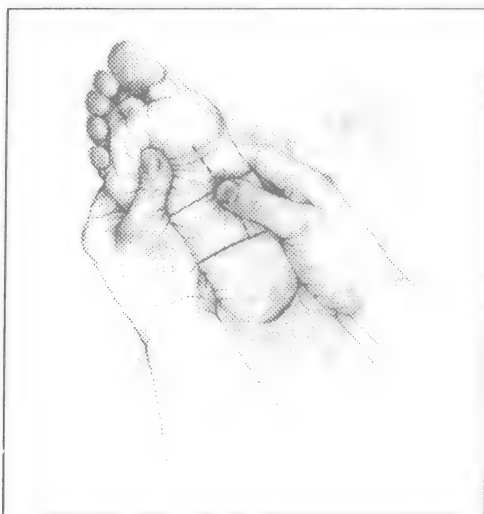
Lucrul la nivelul intestinelor (colon transvers și descendent)

Punctele reflexogene pentru aceste zone se află pe piciorul stâng. Sprijiniți piciorul stâng cu mâna dreaptă și lucrați de-a lungul tălpii, până la baza călcâiului, cu policele stâng.



Lucrul la nivelul vezicii urinare

Sprijiniți piciorul drept cu mâna stângă și utilizați policele drept pentru a lucra pe zona moale, cărnoasă, de pe marginea medială a piciorului. Pentru piciorul stâng schimbați mâna de sprijin și folosiți policele stâng pentru a lucra aceeași zonă.



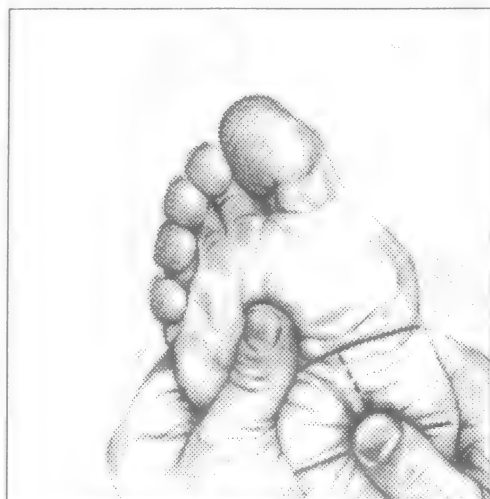
Lucrul la nivelul ureterelor

Sprijiniți piciorul drept cu mâna stângă și folosiți policele drept pentru a lucra zona. Când lucrați pe piciorul stâng, utilizați aceeași tehnică, dar schimbați mâna de sprijin și folosiți policele stâng.

Notă: aveți grijă să nu lucrați direct pe linia ligamentară. Apăsați întotdeauna pe marginea medială a acestei linii, altfel apăsarea devine dureroasă.

Lucrul la nivelul rinichilor

Sprijiniți piciorul drept cu mâna stângă și rotiți piciorul în jurul policelui dumneavoastră drept. Pentru piciorul stâng, schimbați mâna de sprijin și rotiți piciorul în jurul policelui dumneavoastră stâng. Această tehnică produce un minimum de disconfort, în condițiile în care, la majoritatea oamenilor, punctele reflexogene ale rinichilor au tendința de a fi mai sensibile decât altele.



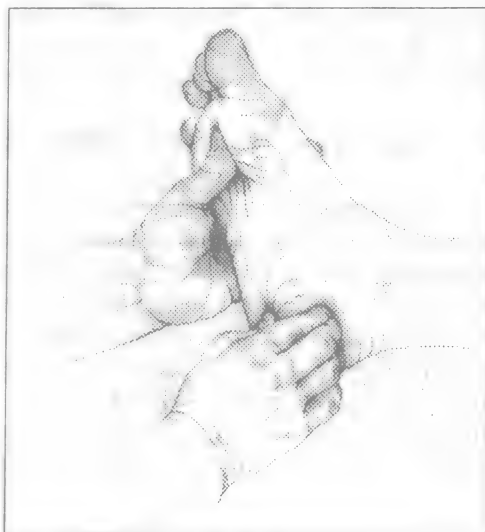


Lucrul la nivelul ovarelor/testiculelor

Sprijiniți piciorul drept cu mâna dreaptă, balansați piciorul spre exterior și folosiți indexul stâng pentru a lucra zona indicată. Pentru piciorul stâng, schimbați mâna de sprijin și utilizați indexul drept.

Lucrul la nivelul uterului/prostatei

Sprijiniți piciorul drept cu mâna stângă și folosiți indexul drept pentru a lucra de la vârful călcâiului până la osul gleznei. Pentru piciorul stâng, schimbați mâna de sprijin și utilizați indexul stâng pentru a lucra aceeași zonă.



Lucrul la nivelul trompelor uterine/vaselor deferente

Utilizând ambele degete mari de la mâini, apăsați pe talpa piciorului, în timp ce degetele arătătoare de la ambele mâini lucrează partea superioară a picioarelor. Repetați aceeași tehnică pentru piciorul stâng.



CAPITOLUL ȘASE

TRATAREA PUNCTELOR REFLEXOGENE DE PE MÂINI

Beneficiile majore ale reflexoterapiei se înregistrează la stimularea punctelor reflexogene aflate pe și în jurul tălpilei (vezi pag. 76-83). Cu toate acestea, pentru că sunt necesari doi oameni - cel care efectuează reflexoterapia și beneficiarul - reflexoterapia picioarelor nu se poate practica sub formă de autoterapie. Dacă vă reamintiți harta mâinilor (vezi pag. 28-31), puteți observa că toate punctele reflexogene corespunzătoare sistemelor organismului sunt prezente și pe mâini și pe articulațiile mâinilor. Așadar, reflexoterapia mâinilor poate fi utilizată oricând - la locul de muncă sau acasă - pentru a ameliora tensiunea sau stresul sau pentru a trata afecțiuni specifice (vezi pag. 94-125) între ședințele de reflexoterapie a picioarelor.

Exerciții de relaxare și ședința de reflexoterapie

Deși reflexoterapia mâinilor este recomandată în primul rând ca tehnică de autotratament, s-ar putea să existe situații în care să fie utilizată în locul reflexoterapiei picioarelor. De exemplu, pentru oamenii care au picioarele amputate sau lezate grav, reflexoterapia mâinilor poate fi efectuată de o altă persoană. În aceste circumstanțe, exercițiile de relaxare a mâinilor, prezentate pe pagina alăturată și continuate pe pag. 86-87, vor avea avantajele relaxării mâinilor înainte de realizarea unei ședințe complete (vezi pag. 88-93). Pentru fiecare exercițiu începeți cu mâna dreaptă și apoi efectuați aceeași procedură la mâna stângă. Sunt suficiente 10-15 secunde pentru fiecare exercițiu, cu fiecare mână.

Important

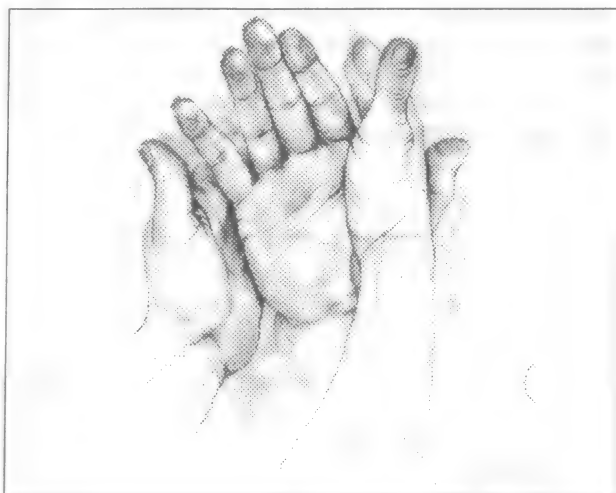
Înainte de exercițiile de relaxare sau de ședință nu aplicați nici un fel de ulei sau de cremă pe mâini. Acestea ar face imposibil un bun contact cu pielea. Dacă este necesar, pudrați mâinile ușor cu talc înainte de a începe.

Exerciții de relaxare

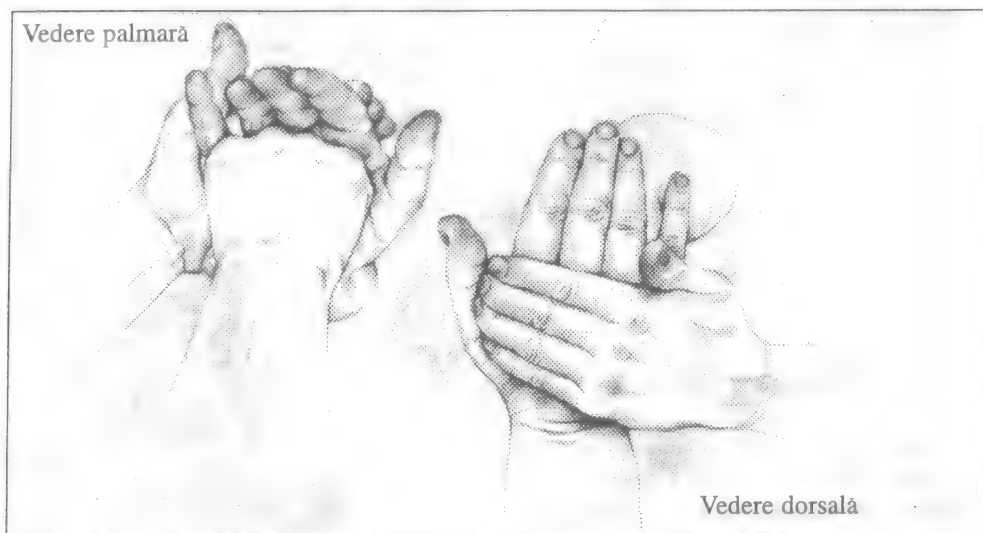
Aceste exerciții de relaxare sunt posibile numai dacă aveți un ajutor, pentru că sunt necesare două mâini libere. Cu toate acestea, ele nu sunt esențiale pentru o ședință eficientă de reflexoterapie a mâinilor, așa că nu fiți îngrijorat dacă nu le faceți. Însă, dacă aveți un ajutor, exercițiile pot fi făcute, indiferent în ce ordine.

Mișcarea laterală

Sprijinind mâna dreaptă cu ambele mâini, mișcați cu blândețe mâna dintr-o parte în alta. Repetați exercițiul pentru mâna stângă.



Vedere palmară



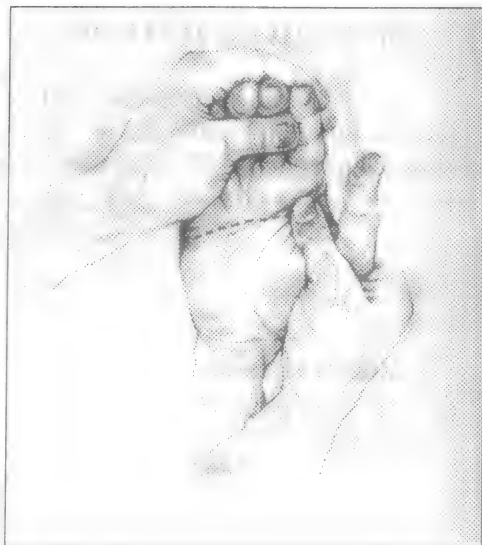
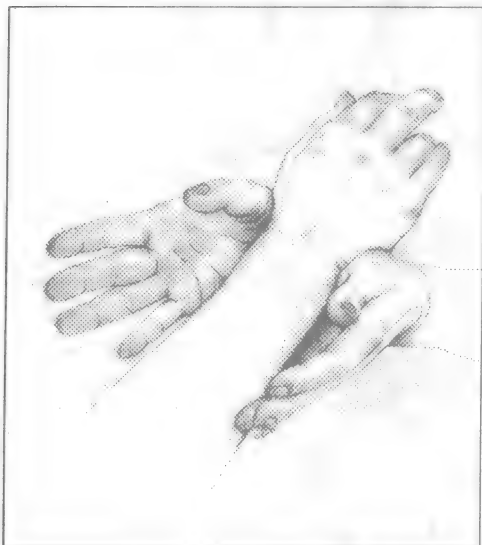
Vedere dorsală

Frământarea metacarpienelor

Sprijiniți mâna dreaptă cu mâna stângă, strângeți mâna dreaptă pumn și frământați palma beneficiarului. Repetați exercițiul pentru mâna stângă, folosind mâna dreaptă pentru sprijin și pumnul stâng pentru mișcarea de frământare.

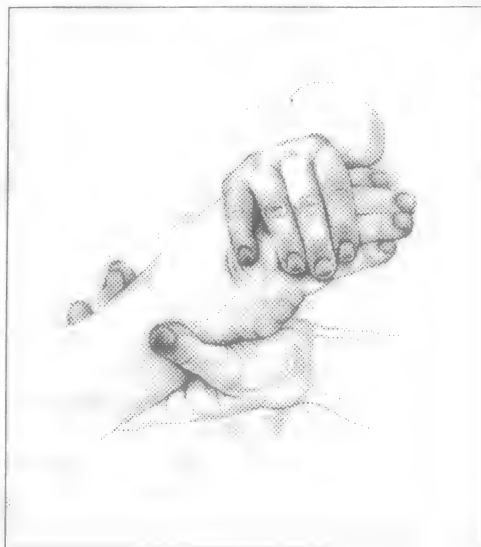
Relaxarea diafragmei

Acest exercițiu este excelent pentru relaxarea sistemului respirator. Lucrând pe mâna dreaptă, puneți policele drept pe linia diafragmei și îndoiți degetele celelalte în dreptul policlei. Deplasați policele de-a lungul acestei linii, de la marginea medială, spre cea laterală. Repetați exercițiul pentru mâna stângă.



Degajarea articulației pumnului

Sprijiniți mâna dreaptă chiar la nivelul articulației pumnului, cu ambele mâini, la baza degetelor mari și balansați mâna dintr-o parte în alta. Repetați acest exercițiu pentru mâna stângă.



Prinderea pe dedesubt

Sprijiniți mâna dreaptă, plasând mâna dumneavoastră stângă sub articulația pumnului și folosiți mâna dreaptă pentru a răsuci mâna spre interior. Repetați exercițiul pentru mâna stângă.



Prinderea pe deasupra

Sprijiniți mâna dreaptă prin plasarea mâinii dumneavoastră stângi peste articulația pumnului și utilizați mâna dreaptă pentru a răsuci mâna spre interior. Repetați exercițiul pentru mâna stângă.

Frământarea mâinii

Prindeți mâna dreaptă între mâinile dumneavoastră și apoi rotiți cu blândețe mâinile, efectuând o mișcare asemănătoare roților de tren. Repetați exercițiul pentru mâna stângă.

Vedere palmară



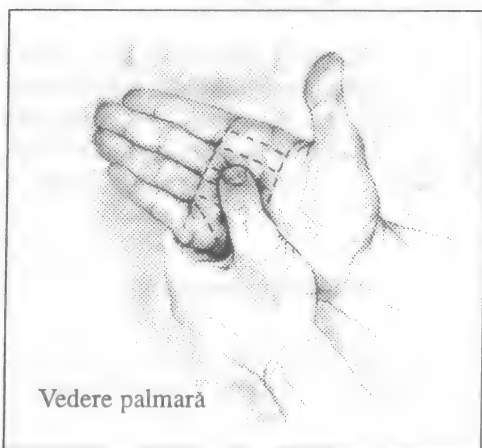
Vedere dorsală



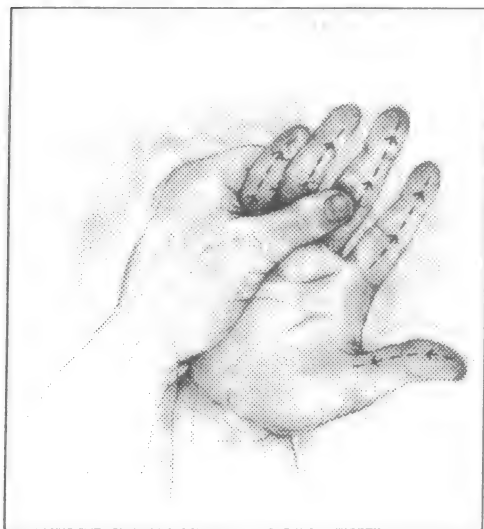
Relaxarea cutiei toracice

Lucrând pe mâna dreaptă, apăsați în palmă cu ambele degete mari și lucrați mâna, cu cele 4 degete libere ale fiecărei mâini așezate pe fața dorsală. Repetați exercițiul pentru mâna stângă.

Ședința standard



Vedere palmară



Lucrul la nivelul ochilor și urechilor

Utilizați policele stâng, cu care apăsați prima linie articulară a indexului, pe mâna dreaptă, printr-o mișcare de rotație (vezi pag. 35). Folosiți aceeași tehnică pentru punctele reflexogene ale ochilor, de pe linia primei articulații a celui de-al treilea deget. Repetați procedura pentru mâna stângă.

Lucrul la nivelul plămânilor

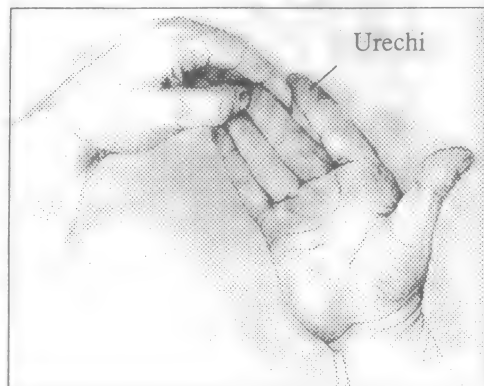
Puneți policele stâng pe linia diafragmei din palma dreaptă. Lucrați în sus, în linii drepte, până la baza degetelor. Pe fața dorsală, puneți indexul stâng pe articulația degetelor la mână și lucrați în jos, pe o distanță de aproximativ 2,5 cm. Repetați procedura pentru mâna stângă.



Vedere dorsală

Lucrul la nivelul sinusurilor

Începând cu mâna dreaptă, utilizați policele mâinii stângi pentru a lucra punctele reflexogene în direcția arătată prin săgeată. Repetați procedura pentru mâna stângă.



Urechi

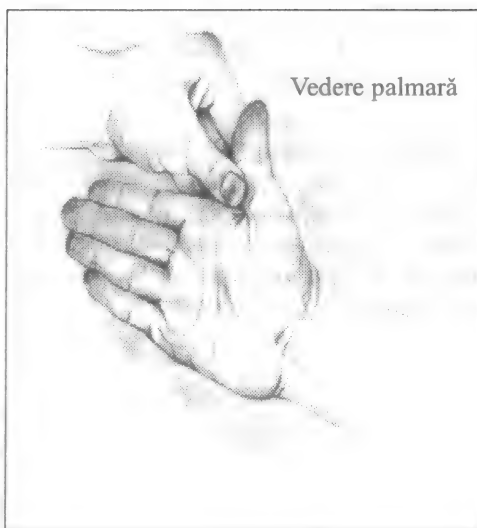
Lucrul la nivelul gâtului și glandei tiroide

Utilizați policele stâng, cu care lucrați punctele reflexogene aflate la baza policelui și a primelor 2 degete ale mâinii drepte. Punctele reflexogene ale glandei tiroide sunt la baza policelui, dar lucrând și la baza următoarelor 2 degete veți obține în plus reducerea încordării din zona gâtului. Repetați procedura pentru mâna stângă.



Lucrul la nivelul coccisului

Pentru a lucra punctele reflexogene, apăsați cu cele 4 degete de la mâna stângă pe zona aflată chiar în fața policelui, pe partea medială a mâinii drepte. Repetați procedura pentru mâna stângă.

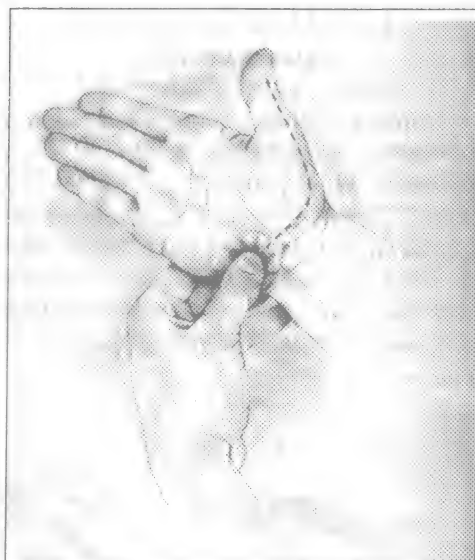
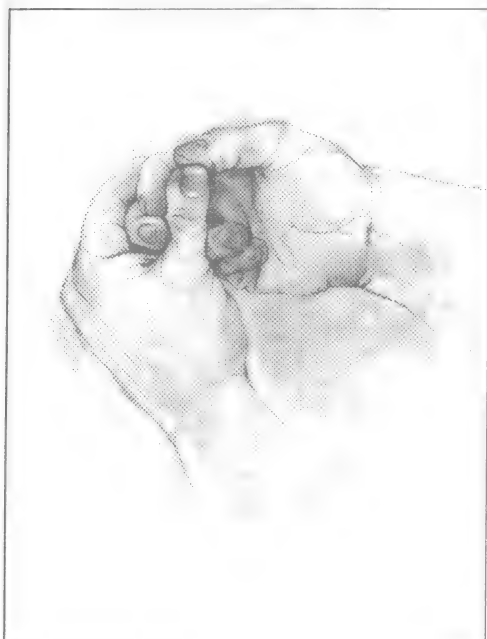


Lucrul la nivelul șaoldurilor și pelvisului

Apăsați cu cele 4 degete ale mâinii stângi pe partea laterală a mâinii drepte. Repetați procedura pentru mâna stângă.

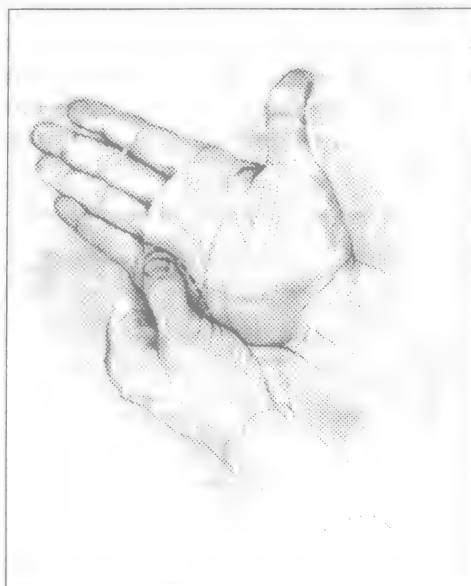
Lucrul la nivelul coloanei vertebrale

Pentru a atinge punctele reflexogene ale coloanei vertebrale din mâna dreaptă, lucrați de-a lungul liniei indicate, cu policele stâng. Pentru mâna stângă, folosiți policele drept și lucrați pe aceeași zonă din palma stângă.



Lucrul la nivelul creierului

Pentru a lucra partea dreaptă a creierului, apăsați cu policele stâng direct pe vârful policelui drept. Repetați procedura pentru mâna stângă.



Lucrul la nivelul umerilor

Pentru a lucra la nivelul umărului drept, apăsați pe zona indicată de pe mâna dreaptă, utilizând policele stâng. Repetați procedura pentru mâna stângă, în punctele reflexogene pentru umărul stâng.



Lucrul la nivelul genunchilor și coatelor

Pe mâna dreaptă, lucrați mica zonă triunghiulară cu ajutorul degetelor de la mâna stângă. Repetați procedura pentru mâna stângă.

Lucrul la nivelul stomacului, pancreasului și splinei

Punctele reflexogene pentru aceste părți ale corpului se găsesc numai pe mâna stângă. Folosiți policele drept pentru a lucra zona indicată de pe palma stângă. În aceeași zonă, dar pe palma dreaptă, veți găsi punctele reflexogene pentru ficat.



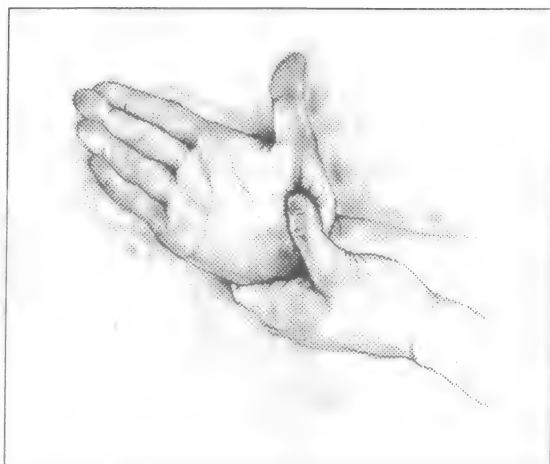
Lucrul la nivelul colonului ascendent, transvers și descendent

Folosiți policele stâng și lucrați transversal palma dreaptă, în zonele indicate. Repetați procedura pentru mâna stângă.



Lucrul la nivelul vezicii urinare

Cu policele stâng, apăsați pe partea cărnăasă a palmei drepte, imediat sub degetul mare. Repetați procedura pentru mâna stângă.



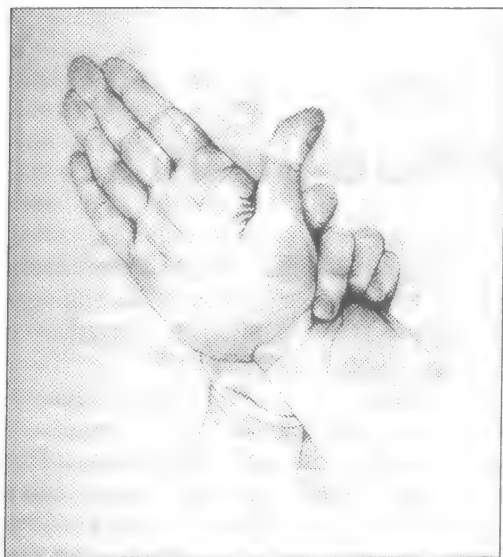
Lucrul la nivelul ureterelor

Lucrați pe mâna dreaptă cu policele stâng, de la zona vezicii spre baza degetului arătător. Repetați procedura pentru mâna stângă.

Lucrul la nivelul rinichilor

Continuați în sus de la linia menționată anterior pentru uretere și veți găsi punctele reflexogene pentru rinichi, la locul în care policele se articulează la mână. Lucrați punctele cu policele stâng și repetați procedura pentru mâna stângă.



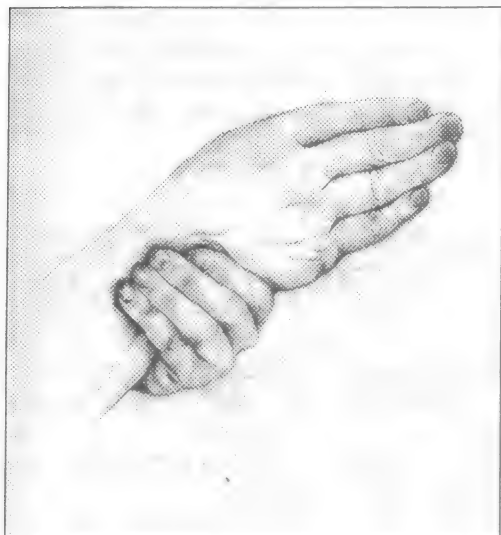


Lucrul la nivelul uterului/prostatei

Folosiți al treilea deget de la mâna stângă pentru a găsi și lucra punctele reflexogene din zona articulației pumnului, sub police. Repetați procedura pentru mâna stângă.

Lucrul la nivelul ovarelor/testiculelor

Utilizați degetul trei de la mâna stângă pentru a găsi și lucra punctele reflexogene aflate chiar în fața osului articulației pumnului drept. Repetați procedura pentru mâna stângă.



Lucrul la nivelul trompelor/vaselor deferente

Apăsând cu toate cele 4 degete de la mâna stângă, lucrați zona de pe partea laterală a mâinii drepte. Repetați pentru mâna stângă.

CAPITOLUL ȘAPTE

TRATAREA AFECȚIUNILOR SPECIFICE

Dacă vă veți implica în oricare din domeniile medicinei complementare, cum ar fi reflexoterapia, veți avea cu siguranță mai mult succes în încercările dumneavoastră dacă veți înțelege cum funcționează organismul, cum interacționează părțile componente pentru a construi ființa în ansamblu (*vezi pag. 36-71*).

Deși scopul reflexoterapiei este de a echilibra și armoniza funcțiile organismului, nu trebuie să vă amăgiți crezând că boala poate fi eradicată în vreun fel. Boala este parte integrantă a vieții și ne-a însoțit din cele mai vechi timpuri. Din istoria noastră scrisă, relativ recentă, cunoaștem faptul că Moartea neagră, adică pesta bubonică, a lovit Europa în timpul secolului XIV. Se estimează că până la 50% din populația Angliei a murit de ciumă într-o perioadă de 11 ani. Alți ucigași din trecut includ difteria, tuberculoza și poliomielita, în timp ce astăzi există riscul să murim datorită ucigașilor moderni – bolile cardiace și cancerul.

Din nefericire, toți moștenim prin codul genetic slăbiciuni sau predispoziții pentru anumite boli. De exemplu, s-ar putea să aveți o tendință spre artroză, alergii sau migrenă – chiar și durerile de spate sunt mai frecvente în unele familii decât în altele. Este imposibil să ne schimbăm structura genetică, dar putem să ne modificăm modul în care ne tratăm și ne respectăm propriile corpuri.

Depistarea zonelor cu probleme

Scopul reflexoterapiei este de a redresa și de a întări zonele slabe ale organismului, în care apar afecțiuni sau simptome. Acest lucru este realizat prin localizarea și tratarea zonelor cu probleme, prin intermediul punctelor reflexogene ce se găsesc pe și în jurul picioarelor sau mâinilor. Aceste puncte reflexogene corespund fiecărei componente sau fiecărui sistem din organism (*vezi pag. 36-71*).

Privind dincolo de aparențe

Totuși, nu totdeauna este suficient să se lucreze numai pe punctele reflexogene pentru, să spunem, cap, dacă există o durere de cap sau o migrenă. Durerea pe care o simțiți poate fi mai degrabă manifestarea unei afecțiuni subiacente. În acest exemplu, cauza de fond a durerii de cap poate fi o stare de încordare în regiunea gâtului sau o reacție alergică la anumite tipuri de alimente. Dacă bănuiți că acesta este cazul, atunci reflexoterapia va fi mai eficientă dacă se concentrează asupra punctelor reflexogene ce corespund gâtului sau sistemului digestiv. Evident că nu trebuie ignorată nici zona dureroasă, astfel încât lucrul pe punctele reflexogene ale capului vor ajuta probabil la diminuarea imediată a disconfortului.

De câte ori nu ați venit acasă obosit de la serviciu și i-ați spus partenerului dumneavoastră că o persoană sau alta v-a bătut la cap toată ziua, iar mai târziu, în aceeași seară, v-a apucat o durere de cap? Adesea este mai mult decât un dram de adevăr în cuvintele pe care le folosim și, dacă sunteți atent, veți putea să vă dezvoltați o capacitate de înțelegere a elementelor cauză-și-efect legate de multe dintre afecțiunile frecvente care ne supără din când în când. Totuși, dacă aveți simptome care vă îngrijorează sau care persistă mai mult timp, nu trebuie să ezitați să consultați medicul de familie. Reflexoterapia este considerată complementară medicinei clasice și nu o înlocuitoare a acesteia.

Îngrijirea trupului

Ar fi ideal dacă am acorda propriilor noastre trupuri aceeași atenție regulată, cu aspecte preventive și de corectare a disfuncțiilor, pe care o acordăm autoturismelor noastre, dar puțini dintre noi fac acest lucru. În mod constant, ignorăm semnalele precocede de alarmă care arată că ceva nu este în regulă, cum ar fi durerile sau numai senzația că nu suntem în formă, ori că „suntem deprimați fără motiv“, și așteptăm până ce cădem pradă unei afecțiuni care poate necesita săptămâni sau chiar luni de reflexoterapie pentru a îndrepta lucrurile. Nu uitați că este nevoie numai de o mică pietricică pentru a declanșa o alunecare de teren.

Nu este ceva neobișnuit ca după o ședință de reflexoterapie starea dumneavoastră să pară un pic mai rea decât înainte de începerea tratamentului. Această reacție nu durează mai mult de o zi, fiind foarte rare cazurile când continuă peste 24 de ore. Motivul apariției acestui tip de reacție, mai ales când se tratează tulburări ca migrena, astmul, acuzele intestinale și alte afecțiuni organice, este că reflexoterapia stimulează organele de epurare – ficatul, plămânii, rinichii, sistemul limfatic și intestinul. Această stimulare produce eliberarea toxinelor în circulația sanguină înainte de a fi eliminate din organism. Rezultatul este apariția unor simptome de scurtă durată ca dureri de cap, creșterea cantității de urină și a tranzitului intestinal sau, uneori, apariția unei erupții, care nu trebuie să alarmeze decât dacă persistă.

Deși pare o contradicție, acestea sunt de fapt semne de vindecare și indică faptul că organismul elimină produșii reziduali și toxinele înainte de a începe să se vindece. Natura reia procesul de refacere numai după o dezintoxicare prealabilă, iar reflexoterapia poate fi un instrument al acestui proces de refacere.

După o ședință de reflexoterapie este bine să se consume apă minerală din plin. Apa ajută la curățarea organismului și poate diminua reacțiile neplăcute care pot să apară. Nu uitați că aceste reacții reprezintă un semn pozitiv și că nu trebuie să vă îngrijorați din cauza lor. Ele sunt o indicație concretă că reflexoterapia este eficientă și că stimulează diferitele sisteme ale organismului, iar trupul dumneavoastră răspunde la acțiunea ei.

Adoptarea abordării adecvate

Cele mai importante reacții de tipul celor prezentate mai sus pot să apară la începerea tratamentului prin reflexoterapie; la ședințele ulterioare este puțin probabil să mai apară simptome neplăcute. Dar, pe de altă parte, nu vă așteptați ca

reflexoterapia să vă producă o ameliorare instantanee a acuzelor care v-au făcut să apelați la ajutorul ei. Așteptările trebuie să vă fie realiste, deci, rețineți că progresele, în cele mai multe cazuri, sunt treptate. În fiecare săptămână vă veți simți mai bine, până ce, la aproximativ a șasea sau a șaptea ședință, veți constata o îmbunătățire evidentă a stării generale de sănătate.

Deși acest capitol al cărții se axează pe tratarea afecțiunilor specifice, o practică bună a reflexoterapiei impune ca fiecare ședință de tratament să înceapă cu o serie de exerciții de relaxare pentru picioare sau, dacă acestea nu pot fi folosite din diverse motive, pentru mâini. Aceste exerciții le găsiți la începutul capitolelor de tratament specific (*vezi pag. 72-83 și, respectiv, 84-93*). Principiul care stă la baza acestor exerciții este de a îndepărta orice încordare a picioarelor sau mâinilor, ceea ce face ca lucrul pe punctele reflexogene să fie mai eficient.

După exercițiile de relaxare, treceți la ședința standard de reflexoterapie. Exercițiile ședinței vizează toate părțile principale ale organismului – cu tonifierea și reglarea fină a activității lor - deoarece toate sunt importante și reprezintă părți integrante ale îngrijirii stării generale de sănătate și ale programului zilnic de întreținere. Când efectuați o ședință standard, fiți atent la punctele reflexogene care par mai sensibile; acestea ne avertizează de obicei asupra unor problemele specifice de sănătate. La sfârșitul ședinței, care trebuie să dureze în jur de 40-50 de minute, în funcție de experiența căpătată, reveniți la punctele reflexogene la care ați constatat sensibilitate crescută și lucrați din nou pe ele, așa cum a fost prezentat în aceste capitole. Acest lucru nu va prelungi ședința cu mai mult de aproximativ 5 minute.

În acest capitol veți găsi ilustrații ale tehnicilor necesare pentru tratarea afecțiunilor specifice, cum ar fi sindromul de colon iritabil, angina, durerile menstruale, durerile lombare și multe altele. Acestea sunt concepute ca o listă concisă, astfel încât descrierea detaliată a pozițiilor exacte ale mâinilor și degetelor se repetă deseori. Dacă aveți nevoie de informații suplimentare, atunci apelați la capitolele respective de tratament al mâinilor sau picioarelor.

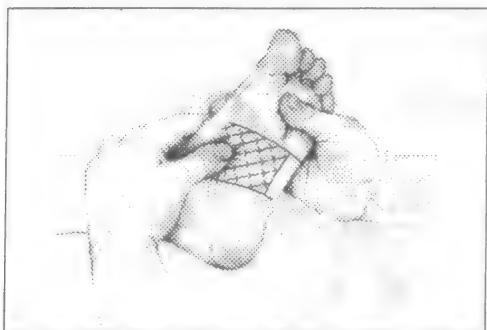
Deoarece reflexoterapia picioarelor necesită prezența a doi oameni - cel care o efectuează și beneficiarul - nu este posibil să fie folosită ca terapie de autoajutor, astfel încât informațiile referitoare la picioare prezintă cel mai mare interes pentru cei care practică reflexoterapia. Cu toate acestea, reflexoterapia mâinilor este o tehnică de autoajutor, fiind prezentată cu scopul de a vă permite să lucrați dumneavoastră înșivă pentru anumite probleme de sănătate între ședințele de terapie a picioarelor.

Sistemul digestiv

Sistemul digestiv trebuie să facă față unei mari varietăți de alimente și băuturi pe care le ingerăm și, din acest motiv, el este predispus la indigestie și se poate dezechilibra cu ușurință. Stresul joacă și el un rol semnificativ în tulburările sistemului digestiv (vezi pag. 39-41).

Indigestia

Indigestia este provocată de un spasm muscular al stomacului și este însoțită de o secreție dezechilibrată a enzimelor digestive. Acest lucru poate duce la flatulență și disconfort general, însoțite adesea de hiperaciditate.



Lucrul la nivelul mâinii

Punctele reflexogene ale stomacului, pancreasului și splinei se află numai pe mâna stângă. Lucrați pe palma stângă cu policele drept în zona indicată, folosind mișcarea obișnuită de târâre în sus (vezi pag. 32).

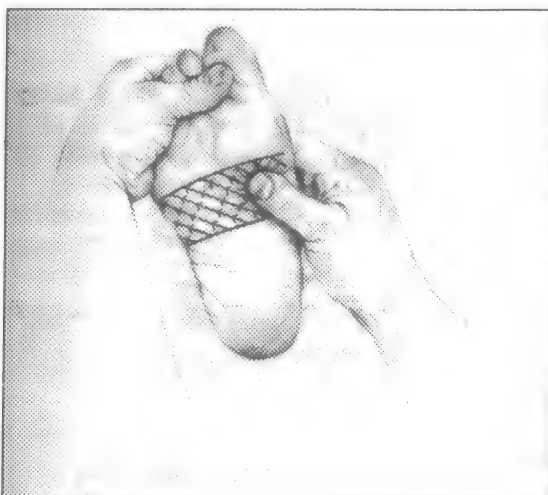
Lucrul la nivelul piciorului

Punctele reflexogene pe care trebuie lucrat în caz de indigestie sunt cele de la nivelul stomacului și pancreasului. Acestea se găsesc numai pe piciorul stâng. Sprijiniți piciorul stâng cu mâna dreaptă și folosiți policele stâng pentru a lucra zona indicată.



Calculii biliari

Calculii biliari sunt mici pietre granulare care se formează în vezica biliară și, dacă nu se tratează, pot până la urmă să blocheze canalul biliar. Bila este secretată în sistemul digestiv pentru a ajuta la digestia grăsimilor, ea acționând și ca lubrifiant în evacuarea produșilor reziduali din intestin. Mulți oameni care s-au operat de litiază veziculară suferă după aceea de constipație, care nu a fost prezentă înainte de operație. Reflexoterapia poate fi utilă în eliminarea calculilor veziculari. Mulți suferinzi au apelat la reflexoterapie pentru a obține ameliorarea afecțiunii lor în perioada de dinainte de operație, iar la controlul efectuat preoperator s-a descoperit că nu mai existau calculii.

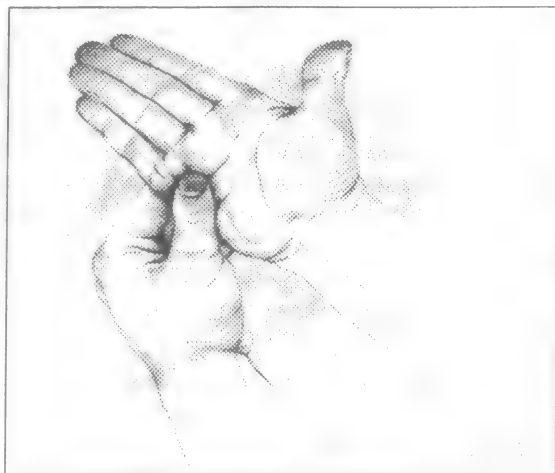


Lucrul la nivelul piciorului

Pentru a ameliora durerea produsă de calculii biliari și a ajuta eliminarea acestora, trebuie să lucrați punctele reflexogene pentru ficat și vezica biliară, care se găsesc numai pe piciorul drept. Sprijiniți vârful piciorului drept cu mâna stângă, folosiți policele drept și tratați zona indicată.

Lucrul la nivelul mâinii

Punctele reflexogene pentru ficat și vezica biliară se află numai pe mâna dreaptă. Puneți mâna dreaptă pe un suport moale, cum ar fi o pernă și folosiți policele stângă pentru a trata zona indicată. Lucrați de la marginea laterală spre cea medială.

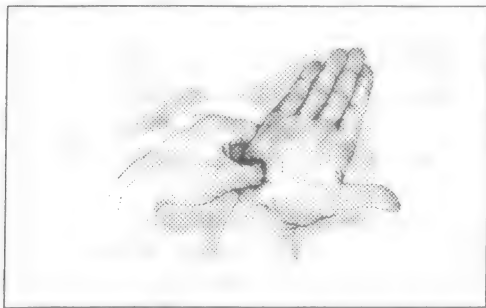


Sindromul de colon iritabil

Evenimentele legate de sindromul de colon iritabil sunt adesea însoțite de durere, care poate fi intensă, în abdomenul inferior. Această afecțiune neplăcută poate duce la unii oameni la constipație, iar la alții la diaree. La baza acestor episoade se află foarte frecvent starea de tensiune, mulți oameni raportând o accentuare a simptomelor înainte de un examen important sau de un interviu pentru un post. O modificare a programului zilnic poate, de asemenea, declanșa un episod de sindrom de colon iritabil, ca de exemplu schimbarea programului de lucru din ture de zi în ture de noapte sau invers.

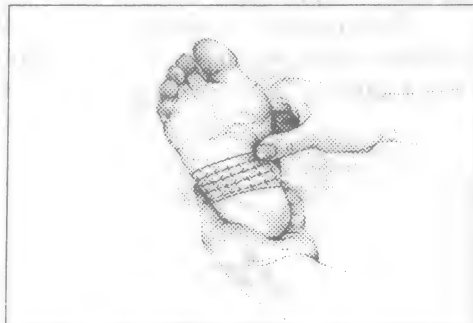
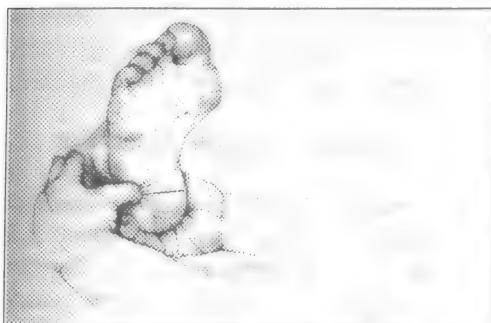
Lucrul la nivelul mâinilor

Ca prim pas, utilizați tehnica cârligului (vezi pag. 35) pentru a lucra punctul valvei ileocecale (sus). Apoi, începeți cu mâna dreaptă, la marginea laterală a liniei taliei (dreapta), folosind tehnica obișnuită a policelui și lucrați de-a lungul palmei, în linii drepte, până la baza mâinii. Exercițiile de relaxare a mâinilor vor îmbunătăți semnificativ eficiența tratamentului.

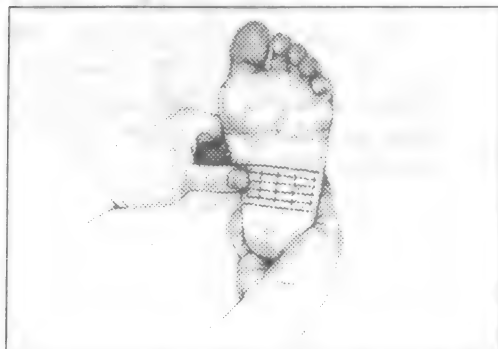


Lucrul la nivelul picioarelor

Mai întâi, folosiți tehnica cârligului (vezi pag. 35) pe punctul valvei ileocecale (stânga).



Apoi, începeți cu piciorul drept, de la marginea medială a liniei taliei, folosind policele stâng, și lucrați zona indicată (dreapta) în linii drepte, până la baza călcâiului. Aici veți lucra punctele reflexogene pentru colonul ascendent și transvers și pentru intestinul subțire.



Schimbați piciorul cu cel stâng (stânga) și lucrați în linii drepte, cu policele stâng, de la marginea medială a liniei taliei, până la baza călcâiului. De această dată veți lucra punctele reflexogene pentru colonul transvers, descendent și sigmoid și cele ale rectului.

Sistemul respirator

Principalele organe ale sistemului respirator sunt cei doi plămâni și căile respiratorii, care încep cu nasul și gura (vezi pag. 46-49).

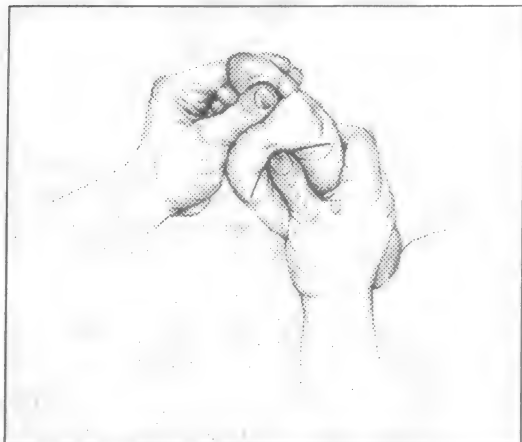
Emfizemul

Această afecțiune, care produce multe tulburări, poate să apară la oamenii care au suferit ani de zile de bronșită cronică, astm și alte infecții pulmonare cronice. Emfizemul poate apărea și ca rezultat al expunerii profesionale la azbest și unele tipuri de insecticide utilizate în agricultură, în cazul neutilizării măștilor de protecție.

Emfizemul produce distensia micilor saci aerieni din plămâni, numiți alveole, ceea ce are ca rezultat acumularea de lichid la baza acestora. În acest fel, scade cantitatea de oxigen care trece din plămâni în sânge. Din acest motiv, pacienții pot fi grav invalidați, cele mai simple activități făcându-i să-și piardă suflul, să gâfâie. Inima este supusă unui efort important, iar în afara antibioticelor utilizate pentru a combate infecțiile respiratorii repetate și a corticosteroizilor care reduc inflamația, nu mai sunt prea multe de făcut în aceste cazuri.

Principalele beneficii pe care le oferă reflexoterapia pentru cei care suferă de emfizem constau în diminuarea stresului asociat cu această afecțiune, creșterea activității pulmonare la maximum posibil și degrevarea inimii de eforturi suplimentare.

Lucrul la nivelul picioarelor



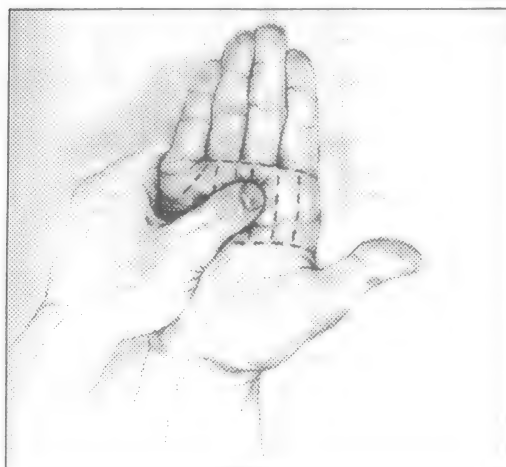
Pentru a ameliora simptomele de emfizem, faceți mai întâi exercițiile de bază de relaxare a diafragmei. Începând cu piciorul drept, puneți policele drept la începutul liniei diafragmei. Mișcați degetul spre înafară, spre marginea laterală a piciorului. În același timp, îndoiți degetele de la picior peste policele dumneavoastră stâng. Repetați exercițiul pentru piciorul stâng. Acest exercițiu relaxează mușchii diafragm situat la baza plămânilor și poate ameliora respirația dificilă.



Vedere plantară

Vedere dorsală

Apoi, lucrați la nivelul punctelor reflexogene ale plămânilor/sânilor. În incidența plantară (sus), sprijiniți piciorul drept cu mâna stângă și lucrați în sus zona de la baza liniei diafragmei, până la baza degetelor. În incidența dorsală (sus dreapta), strângeți mâna stângă pumn și apăsați pe fața plantară a piciorului drept și utilizați arătătorul drept pentru a lucra în jos, în șanțurile dintre degete. Repetați acești pași pentru piciorul stâng.



Lucrul la nivelul mâinilor

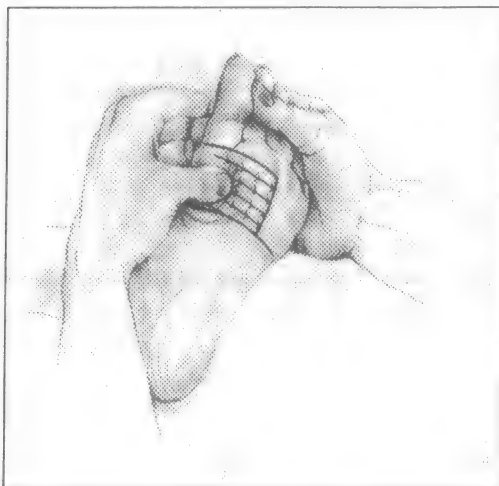
Pentru execuțiul de relaxare a diafragmei (sus) veți avea nevoie de un ajutor; exercițiul este excelent pentru relaxarea sistemului respirator (vezi pag. 86). Pentru a lucra la nivelul punctelor reflexogene ale plămânilor (stânga), puneți policele stâng pe linia diafragmei din palma dreaptă. Lucrați în sus, în linii drepte, până la baza degetelor. Repetați pentru mâna stângă.

Inima

Elementul central al sistemului circulator este inima. Acest organ asigură aportul de sânge bogat în oxigen în fiecare celulă din organism (vezi pag. 50-51).

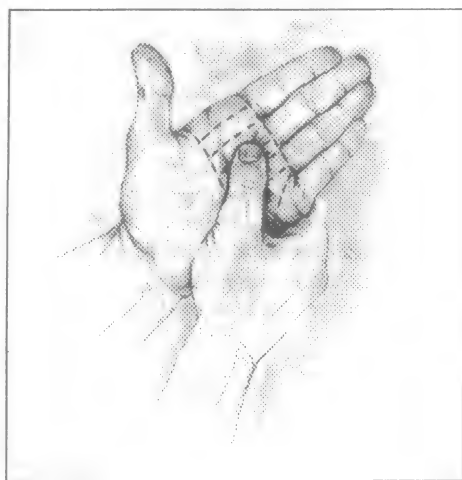
Angina

Se crede că angina este rezultatul lipsei de exercițiu fizic, a alimentației bogate în grăsimi și a stresului. Cu toate acestea, factorii ereditari pot fi și ei implicați. Această boală produce deteriorarea peretilor arterelor, cu apariția unei tensiuni crescute și a durerii toracice severe când sângele încearcă să treacă prin arterele îngustate.



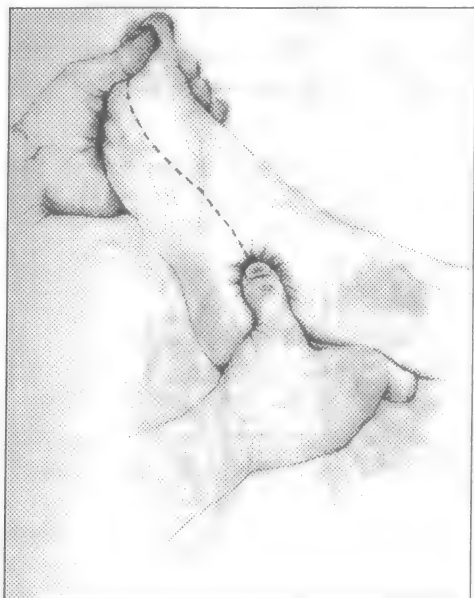
Lucrul la nivelul picioarelor și al mâinilor

Punctele reflexogene ale inimii se află numai pe piciorul stâng (stângă). Sprijiniți piciorul stâng cu mâna dreaptă, folosiți policele stângă și lucrați zona în linii orizontale. Exercițiul de relaxare a cutiei toracice (jos - vezi și pag. 75) este și el foarte util. Pentru tratarea anginei prin tehnica de autotratament, sprijiniți mâna stângă pe o pernă și lucrați zona punctelor reflexogene ale inimii cu policele drept (jos stânga).



Palpitațiile

Palpitațiile, sau accelerarea bătăilor inimii, sunt frecvente. Uneori ele pot reprezenta un simptom al unei afecțiuni cardiace, așa că este bine să consultați medicul dacă acestea se repetă. Alte cauze de palpitații includ alergiile alimentare și excesele de cafeină sau alcool, dar cel mai frecvent palpitațiile apar datorită stresului și anxietății.

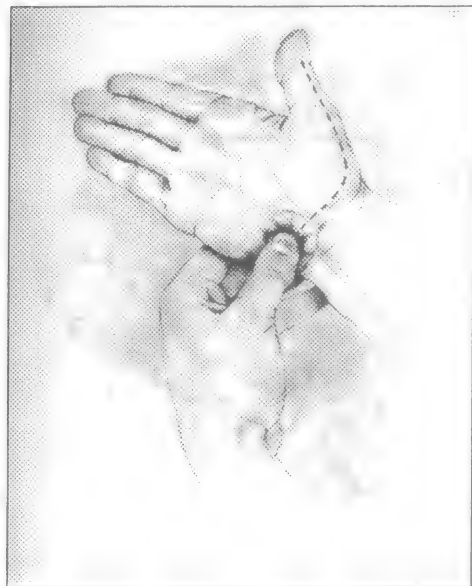


Lucrul la nivelul picioarelor

Mai întâi, parcurgeți toate exercițiile de relaxare pentru a elimina stresul pacientului (vezi pag. 73-75). Apoi, este util să lucrați la nivelul coloanei vertebrale, care este legată de sistemul nervos central (stânga). Sprijinind piciorul drept cu mâna stângă, lucrați în sus punctele reflexogene ale coloanei vertebrale și ale creierului, cu ajutorul policelui drept. Repetați pentru piciorul stâng. Pentru tratarea punctelor reflexogene ale inimii, vezi pagina alăturată.

Lucrul la nivelul mâinilor

Pentru punctele reflexogene ale coloanei de pe palma dreaptă (jos stânga) lucrați de-a lungul liniei indicate, cu policele stâng. Repetați pentru mâna stângă. Pentru a lucra partea dreaptă a creierului (jos), apăsați cu policele stâng pe vârful policelui drept. Repetați pentru mâna stângă.

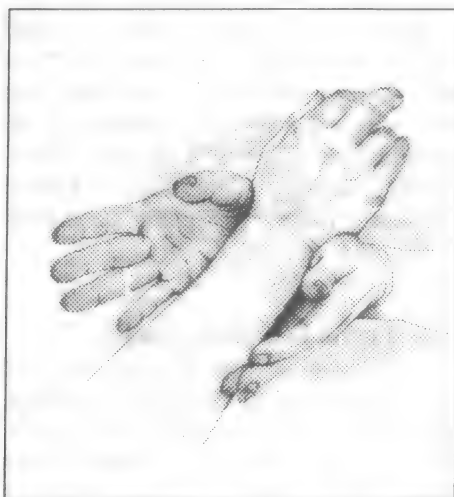


Sistemul limfatic

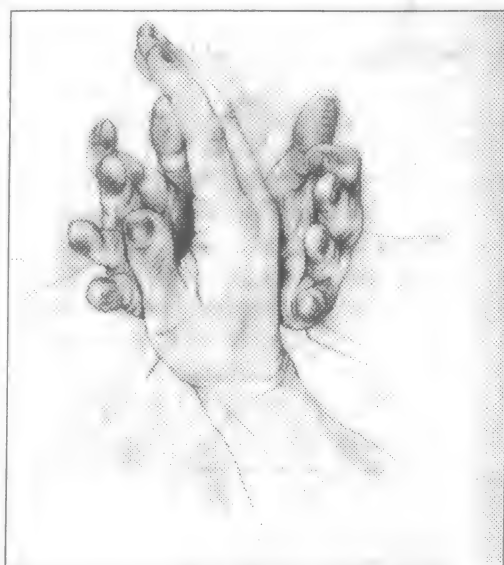
Una din principalele funcții ale sistemului limfatic în organism este de a filtra bacteriile și alte substanțe nocive. Acest proces poate duce la inflamarea gangliilor limfatici (vezi pag. 52-53).

Retenția de lichide

Multe femei suferă de retenție de lichide în fiecare lună, în anumite perioade ale ciclului menstrual, ceea ce duce, de exemplu, la edeme ale degetelor și ale gleznelor, cu senzația generală de „umflare“.

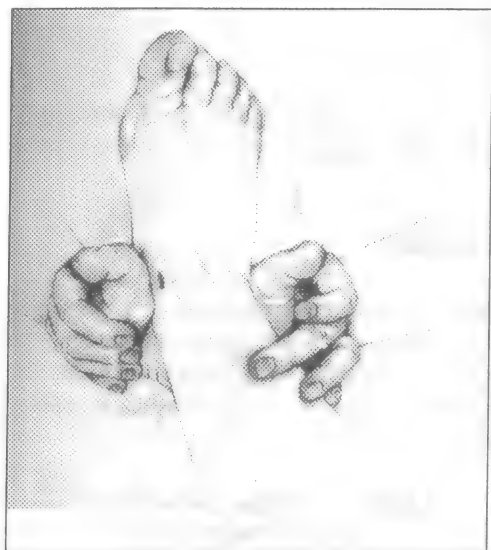


Lucrul la nivelul mâinilor



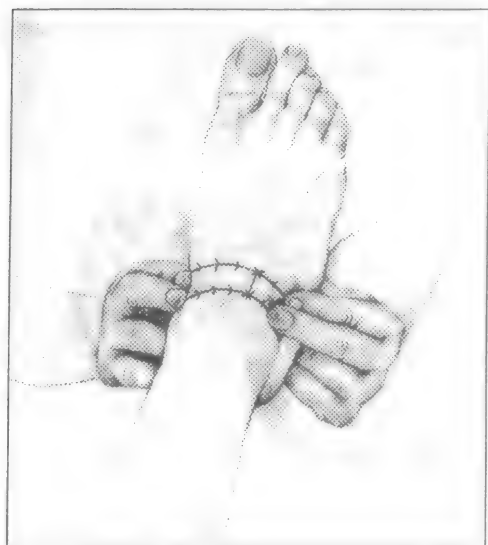
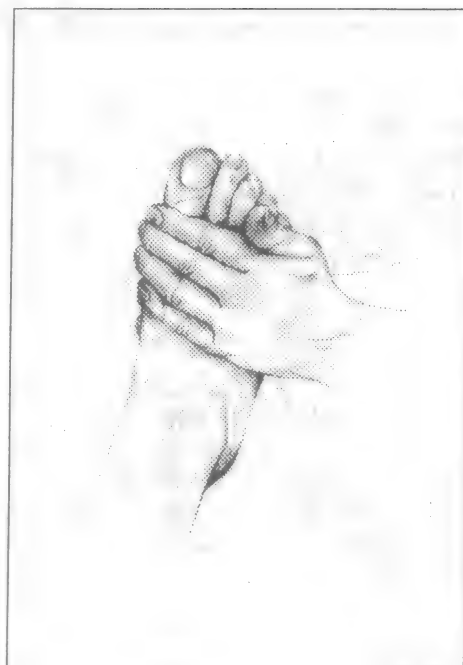
Procedurile indicate sunt degajarea articulației pumnului și exercițiile de frământare a mâinilor (sus stânga și dreapta - vezi pag. 86-87). Pentru acestea veți avea nevoie de ajutor. Un exercițiu de autotratament este lucrul la nivelul punctelor reflexogene ale zonei limfatice inghinale din zona osului antebrațului (dreapta), unde se află și punctele reflexogene pentru trompele uterine. Folosind toate cele 4 degete, lucrați zona de pe fața laterală a mâinii drepte, în apropierea pumnului. Repetați pentru mâna stângă.





Lucrul la nivelul picioarelor

Edemele și durerile de picioare pot fi ameliorate prin utilizarea exercițiilor de degajare a gleznei (sus) și de frământare (dreapta) din cadrul exercițiilor de încălzire (vezi pag. 73 și 75).



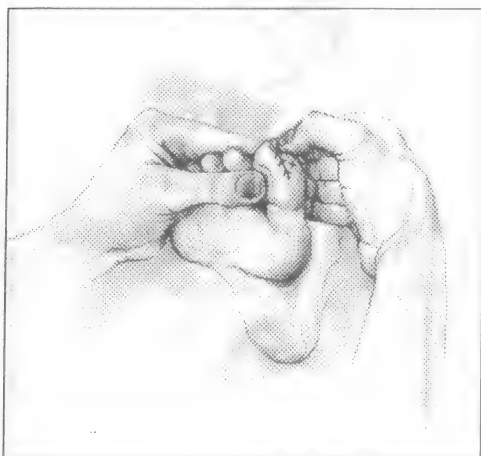
Apoi, lucrați zona limfatică (stânga), care cuprinde și punctele reflexogene ale trompelor uterine. Aceasta este zona recomandată în vederea ameliorării disconfortului picioarelor. Începând cu piciorul drept, apăsați în talpă cu policele de la ambele mâini și lucrați partea din față cu degetele arătătoare. Repetați pentru piciorul stâng.

Sistemul endocrin

Multe din glandele care alcătuiesc sistemul endocrin sunt extrem de susceptibile la dezechilibre produse de factori stresanți fiziologici sau emoționali (vezi pag. 54-57).

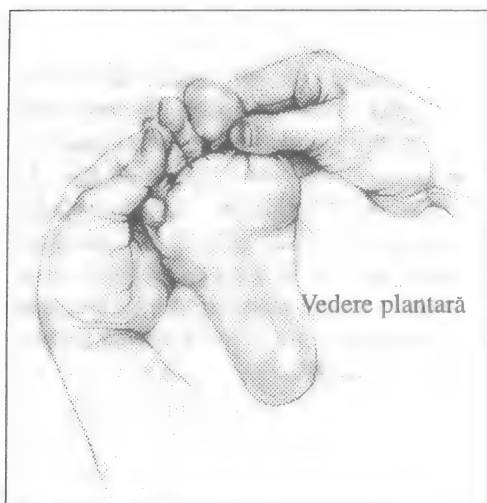
Crampele menstruale și tulburările tiroidiene

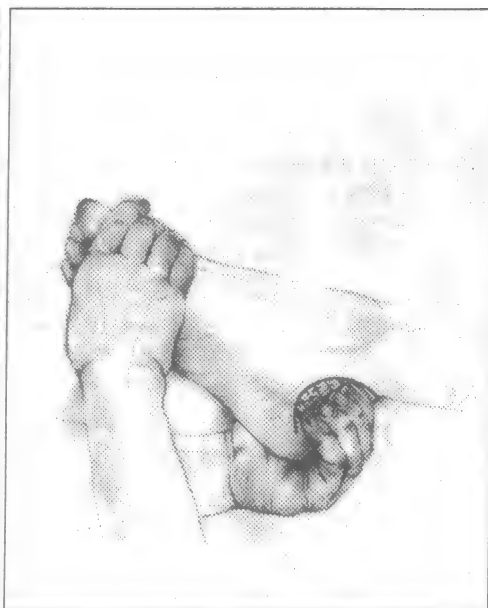
Deși crampele menstruale pot afecta femeile aflate în premenopauză, adolescențele sunt cele care suferă în mod obișnuit de acestea. Activitatea glandei tiroide - și deci producerea hormonului tiroxină - se află sub controlul unui hormon produs de hipofiză. Orice dezechilibru în cantitatea de tiroxină poate duce la modificări spectaculoase ale metabolismului și ale comportamentului.



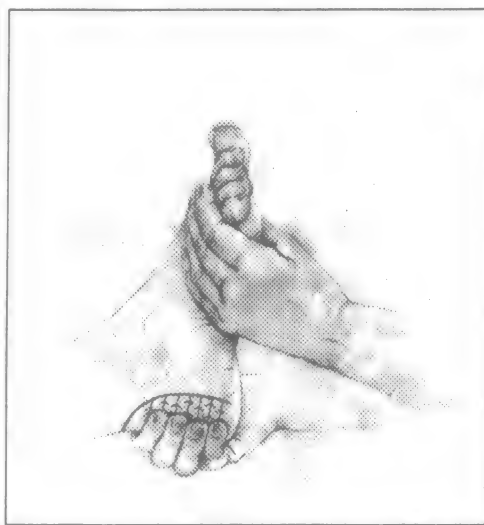
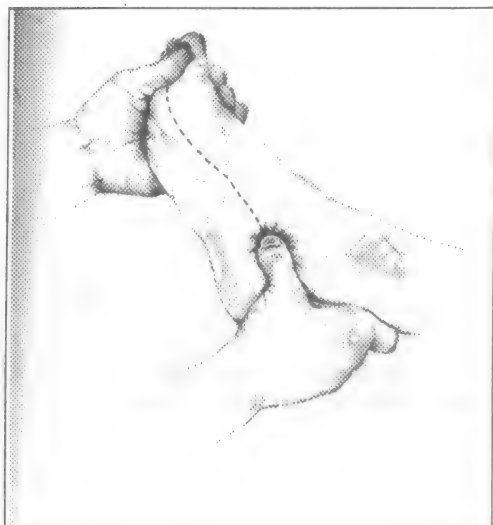
Lucrul la nivelul picioarelor – crampe menstruale

Pentru a ameliora menstruațiile dureroase, lucrați mai întâi punctele reflexogene pentru hipofiză/creier (stânga). Sprijiniți piciorul drept cu mâna stângă și lucrați pe vârful halucelui cu policele drept. Repetați acest lucru pentru piciorul stâng. Lucrați punctele reflexogene ale gâtului/tiroidei, la baza primelor 3 degete ale piciorului drept, atât pe partea plantară (jos stânga), cât și pe cea dorsală (jos), apoi repetați pentru piciorul stâng (vezi și pag. 77).





După aceea, lucrați punctele reflexogene pentru ovare (sus stânga). Lucrați de la vârful călcâiului până la osul gleznei, folosind indexul stâng pentru piciorul drept și indexul drept pentru piciorul stâng. De asemenea, este util lucrul la nivelul cocisului (sus - vezi și pag. 77), al coloanei lombare (stânga - vezi și pag. 78) și al zonei șoldurilor/pelvisului (jos - vezi și pag. 82).

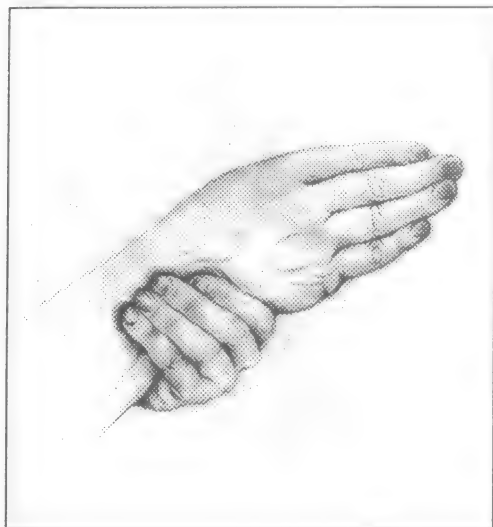




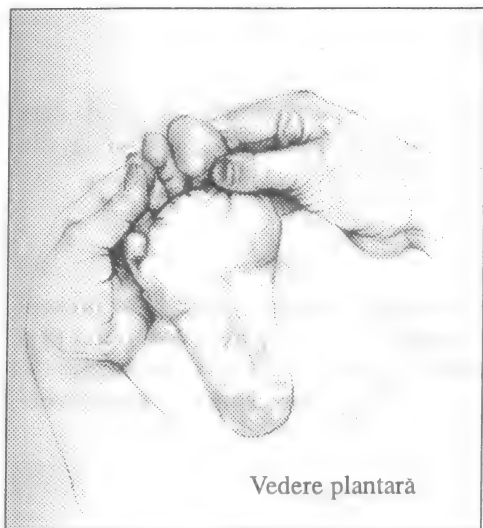
Lucrul la nivelul mâinilor - crampe menstruale

Ca autotratament pentru crampele menstruale sau menstruații dureroase, lucrați întâi punctele reflexogene pentru zona creier/hipofiză (stânga). Pentru partea dreaptă a creierului apăsați direct pe vârful policelui drept cu policele stâng. Repetați pentru mâna stângă, pentru a lucra partea stângă a creierului.

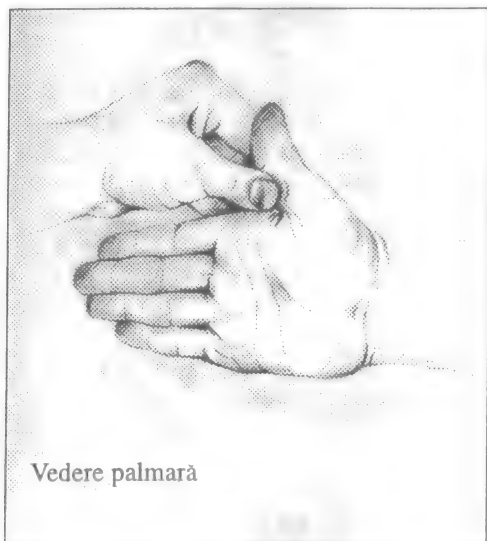
Următorul exercițiu util este lucrul pe punctele reflexogene din zona ovarelor (dreapta). Lucrați zona de pe partea laterală a mâinii drepte (chiar în fața osului antebrațului) cu al doilea deget de la mâna stângă. Repetați pentru mâna stângă, folosind al doilea deget de la mâna dreaptă pentru a lucra punctele reflexogene.



Pentru a trata punctele reflexogene ale trompelor uterine (stânga), apăsați cu toate cele 4 degete ale mâinii stângi și lucrați zona de pe partea laterală a mâinii drepte. Repetați această procedură pentru mâna stângă.



Vedere plantară



Vedere palmară

Lucrul la nivelul mâinilor - afecțiunile tiroidiene

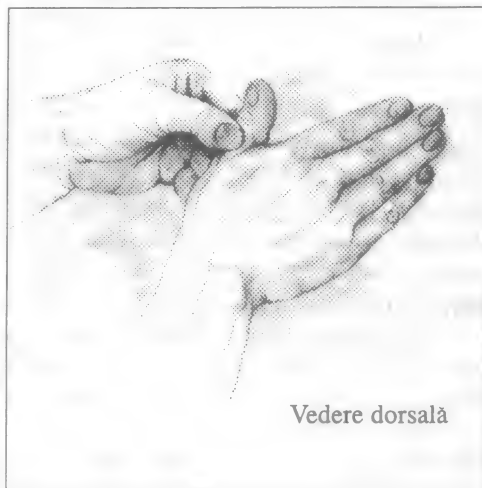
Pentru a trata zona palmară a punctelor reflexogene ale gâtului/tiroidei (sus), utilizați policele stâng și lucrați chiar la baza primelor 3 degete ale mâinii drepte. Pe partea dorsală (dreapta), folosiți policele pentru a lucra zona în care degetele se articulează la mână.

Lucrul la nivelul picioarelor - afecțiunile tiroidiene

Pentru a ajuta normalizarea activității tiroidei, lucrați la baza primelor 3 degete de la fiecare picior. Întâi lucrați pe partea plantară a piciorului drept (stânga), folosind policele drept. Apoi, lucrați piciorul stâng, folosind policele stâng. Pe partea dorsală a fiecărui picior (jos), folosiți degetul arătător și lucrați zona unde degetele se articulează cu piciorul.



Vedere dorsală



Vedere dorsală

Sistemul nervos central

Acest sistem este comparabil cu o rețea telefonică, creierul fiind centrala care trimite informațiile spre fiecare parte a corpului prin intermediul cailor nervoase din măduva spinării (vezi pag. 64-67).

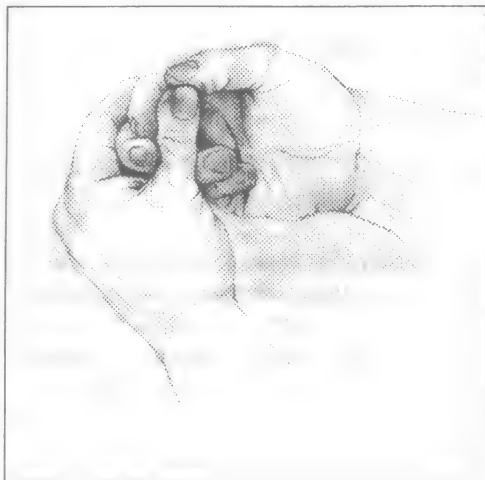
Scleroza multiplă

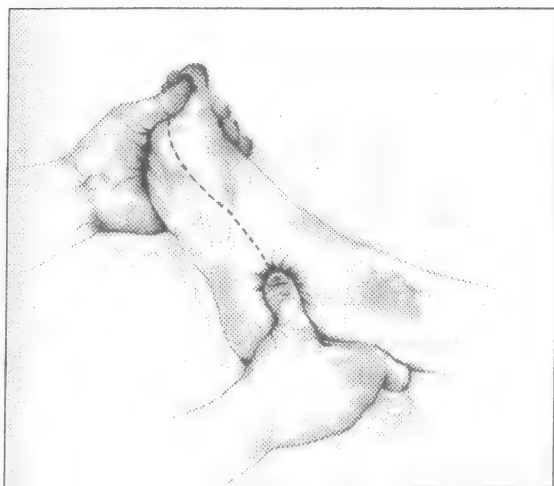
Deși este o afecțiune degenerativă a sistemului nervos central, în prezent incurabilă, disconfortul asociat cu scleroza multiplă poate fi parțial ameliorat prin reflexoterapie. De exemplu, spasmele musculare pot fi uneori diminuate ca frecvență și severitate, iar senzația supărătoare de slăbiciune generală poate fi adesea ameliorată.



Lucrul la nivelul mâinilor

Pentru a lucra punctele reflexogene ale regiunii vertebrale (sus), începeți pe partea laterală a mâinii drepte și folosiți policele pentru a lucra întreaga linie indicată, până la vârful policelui. Pentru punctele reflexogene ale ochilor și urechilor (sus dreapta), începeți cu mâna dreaptă și utilizați tehnica rotirii (vezi pag. 35) pe degetele al doilea și al treilea. Pentru tratarea zonelor feței (dreapta), folosiți indexul stâng și lucrați în jos de la unghia policelui drept până la prima articulație. Repetați toate acestea la mâna stângă.

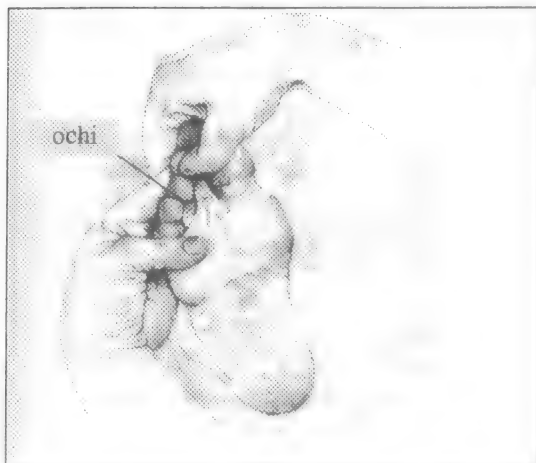




Lucrul la nivelul picioarelor

Pentru a trata regiunile coloanei vertebrale (stânga), sprijiniți vârful piciorului drept cu mâna stângă și utilizați policele drept pentru a lucra în sus punctele reflexogene corespunzătoare coloanei vertebrale, pe partea medială. Repetați pentru piciorul stâng.

Pentru zona creierului (dreapta), sprijiniți piciorul drept cu mâna stângă și lucrați vârful halucelui cu policele drept. Repetați pentru piciorul stâng, folosind policele stâng pentru a lucra punctele reflexogene.



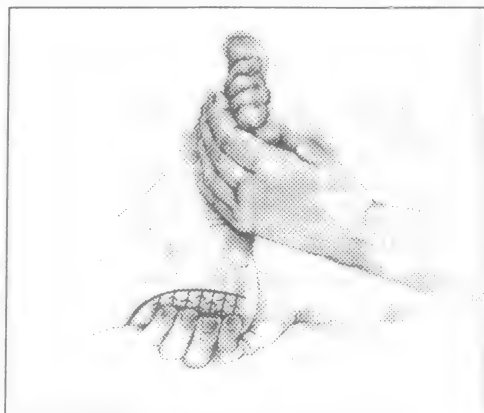
Pentru a lucra punctele reflexogene pentru ochi și urechi (stânga), utilizați mișcarea de rotație a policelui (vezi pag. 35) pe punctele reflexogene de pe degetele doi și trei. Repetați procedura pentru piciorul stâng.

Sistemul osteo-muscular

Reflexoterapia și-a dovedit eficiența în afecțiuni ale sistemului osteo-muscular prin reducerea contracturii mușchilor și a inflamației căilor nervoase și prin normalizarea activității coloanei vertebrale (vezi pag. 58-63).

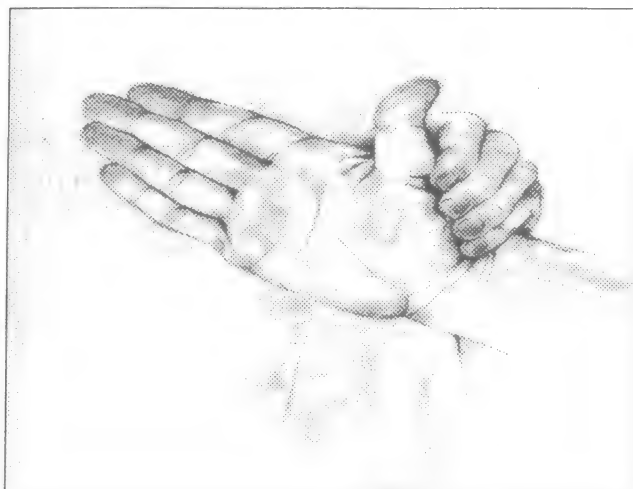
Durerile lombare

Durerile de spate sunt cele care aduc cei mai mulți oameni la reflexoterapeut. Dacă durerea apare pe partea dreaptă a coloanei, puteți să vă așteptați ca punctele reflexogene de pe piciorul sau mâna dreaptă să fie sensibile; dacă durerea este pe stânga coloanei, atunci sensibilitatea va fi limitată la punctele reflexogene de pe piciorul sau mâna stângă.



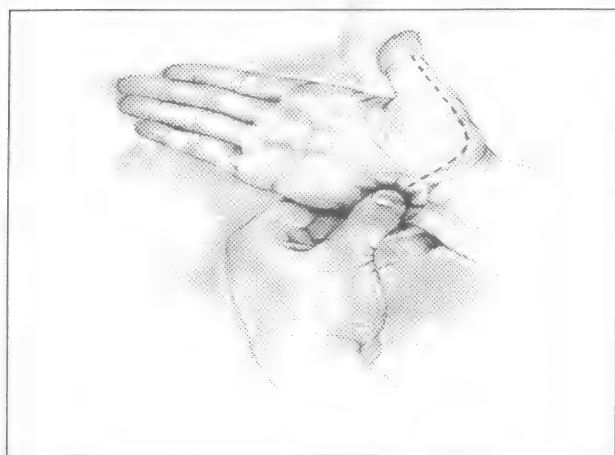
Lucrul la nivelul picioarelor

Pentru coccis (sus stânga), folosiți toate cele 4 degete și lucrați partea medială a piciorului drept. Repetați pentru piciorul stâng. Pentru tratarea zonelor șoldurilor și pelvisului (sus), lucrați pe partea laterală a fiecărui picior cu toate cele 4 degete, începând cu piciorul drept. Pentru zona coloanei (stânga), sprijiniți vârful piciorului drept cu mâna stângă și folosiți policele drept pentru a lucra în sus punctele reflexogene corespunzătoare coloanei vertebrale, pe partea medială.



Lucrul la nivelul mâinilor

Începând cu marginea medială a feței palmare a mâinii, lucrați punctele reflexogene corespunzătoare coccisului (sus - vezi și pag. 89) și apoi mutați-vă pe punctele reflexogene pentru șolduri și pelvis (dreapta - vezi și pag. 89).



Pentru punctele reflexogene ale coloanei (stânga - vezi și pag. 90), lucrați zona indicată, cu policele. Folosiți exact aceeași tehnică atunci când lucrați pe mâna stângă.

Articulațiile

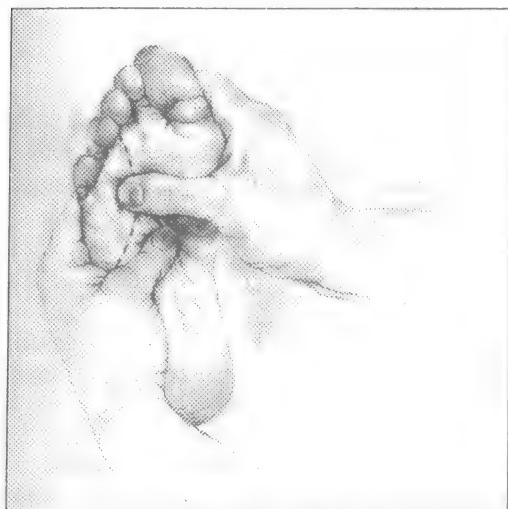
Corpul are diverse tipuri de articulații - de exemplu, o articulație în șa permite mișcarea în două direcții, fără rotație, articulațiile în balama permit extensia și flexia, iar articulațiile sferoide permit mișcarea în toate direcțiile. Datorită uzurii constante a articulațiilor, produse de mișcare și, în unele cazuri, de purtarea de greutăți, articulațiile sunt susceptibile la multe acuze dureroase. Două zone cu frecvente tulburări sunt articulația șoldului și a umărului.



Articulația șoldului

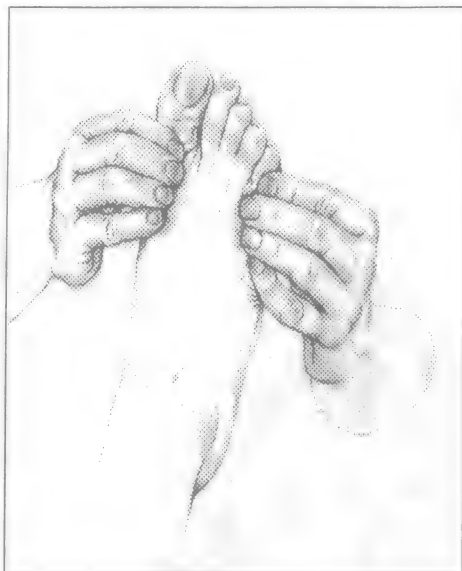
Punctele reflexogene pentru regiunea șoldului și a pelvisului sunt pe fața dorsală a mâinii, pe marginea laterală (sus). Folosiți toate cele 4 degete pentru a lucra această parte a mâinii și apoi repetați pentru mâna stângă. Pentru a lucra la nivelul picioarelor (dreapta), începeți cu piciorul drept și folosiți toate cele 4 degete pentru a lucra zona indicată. Repetați pentru piciorul stâng.





Umărul blocat

Punctele reflexogene pentru umăr sunt pe marginea laterală a piciorului, imediat sub degetul cinci (sus) și în aceeași poziție pe mână (sus dreapta). Lucrați pe această zonă, pe fiecare picior și mână. Relaxarea cutiei toracice poate fi și ea utilă (jos dreapta). Începeți cu piciorul drept sau cu mâna dreaptă, apăsați cu ambele degete mari și utilizați toate degetele ambelor mâini efectuând mișcarea de târâre pe fața dorsală. Începeți cu mâna sau piciorul drept și repetați pentru stângul.



Sistemul urinar

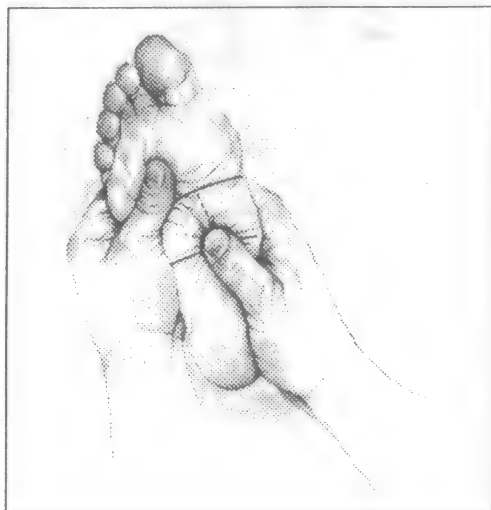
Funcția sistemului urinar este de a filtra produșii reziduali și impuritățile și a le elimina din organism înainte de a atinge niveluri toxice. În afara rinichilor, celelalte părți importante ale sistemului urinar sunt ureterele și vezica urinară (vezi pag. 70-71).

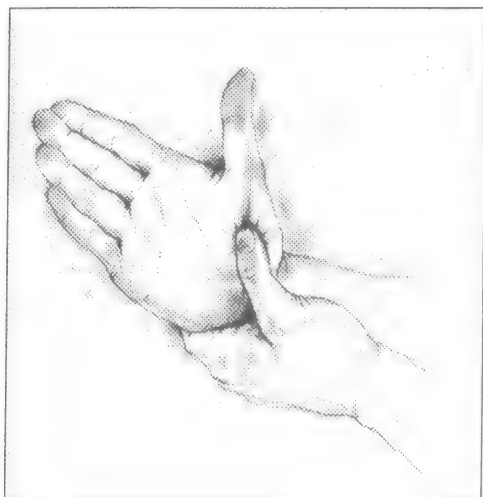
Cistita

Afectând în mod special femeile, cistita este o afecțiune inflamatorie a vezicii urinare. Ea produce dureri la nivelul abdomenului inferior și disconfort, urinare frecventă și senzație de stare generală alterată.

Lucrul la nivelul picioarelor

Primul pas este lucrul la nivelul punctelor reflexogene ale vezicii urinare (stânga), folosind policele drept, pe zona cărnăasă de pe marginea medială a piciorului. Repetați pentru piciorul stâng. Pentru a trata ureterele (jos), căutați punctele reflexogene pe marginea medială a liniei ligamentare. Aveți grijă să evitați apăsarea directă pe linia ligamentară. Repetați pentru piciorul stâng. În sfârșit, apăsați cu policele direct pe punctele reflexogene pentru rinichi (jos stânga) și apoi rotiți piciorul în jurul policelui. Repetați pentru piciorul stâng.





Lucrul la nivelul mâinilor

Pentru a trata punctele reflexogene ale vezicii urinare (stânga), apăsați cu policele pe zona cărnosă a palmei, imediat sub degetul mare. Repetați pentru mâna stângă. Pentru uretere (jos stânga), continuați cu policele de la punctele reflexogene ale vezicii urinare spre baza degetului arătător și apoi repetați pentru mâna stângă. La sfârșit, veți găsi punctele reflexogene pentru rinichi (jos) în locul în care policele se articulează cu mâna. Repetați pentru mâna stângă.



Colica renală

Colica renală este produsă de mici particule de material asemănător nisipului care se acumulează în rinichi. Această afecțiune poate duce la formarea de calculi renali. Durerea asociată cu colica renală este frecvent extrem de gravă și poate necesita tratament injectabil cu analgezice puternice, cum ar fi morfina. Ameliorarea temporară poate fi obținută prin spălarea sistemului uri-

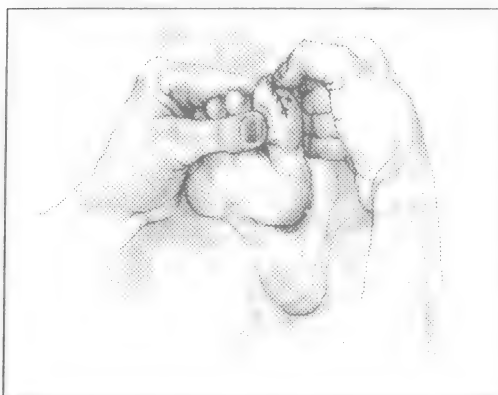
nar cu mari cantități de lichide consumate pe gură dar, din nefericire, colica renală tinde să reapară. Reflexoterapia s-a dovedit a fi foarte eficientă în ameliorarea pe termen lung a durerii care însoțește această afecțiune, iar punctele reflexogene asupra cărora trebuie acționat sunt aceleași ca pentru cistită. Aceste puncte reflexogene stimulează întregul sistem urinar, mărindu-i eficiența.

Afecțiuni psihosomatice

Mulți oameni sunt de părere că termenul „psihosomatic“ se referă la afecțiuni imaginare, adică „ireale“; cu toate acestea, aici ne referim la acele tulburări care sunt produse sau agravate de stres.

Tensiunea premenstruală

Simptome de grade variate, de la „indispoziție“ până la depresie și schimbări bruște de dispoziție, pot însoți tensiunea premenstruală, în timp ce suferința fizică include sâni dureroși și turgescenți, retenția hidrică și astenia. Beneficiile reflexoterapiei constau în capacitatea sa de a corecta dezechilibrele hormonale, de a relaxa trupul și mintea și de a favoriza eliminarea din organism a lichidelor în exces.



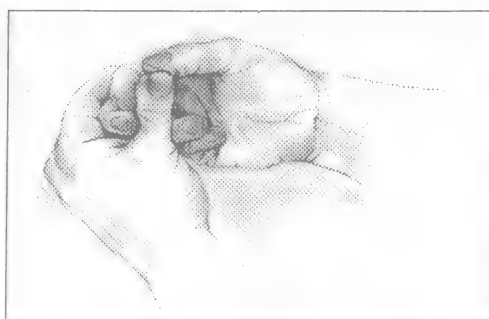
Lucrul la nivelul picioarelor

Tensiunea premenstruală poate fi diminuată prin stimularea sistemelor endocrin și de reproducere și, în mod specific, prin lucrul la nivelul punctelor reflexogene ale gâtului/tiroidei (vezi pag. 77), creierului (sus - vezi și pag. 78) și ovarelor (dreapta - vezi și pag.83.).



Lucrul la nivelul mâinilor

Reflexoterapia ca mijloc de autotratament poate ameliora tensiunea premenstruală. Întâi, lucrați punctele reflexogene pentru gât/tiroidă (sus și sus dreapta - vezi și pag. 89), apoi punctele reflexogene pentru creier (dreapta - vezi și pag.90), iar la sfârșit, punctele reflexogene pentru ovare (jos - vezi și pag.93).

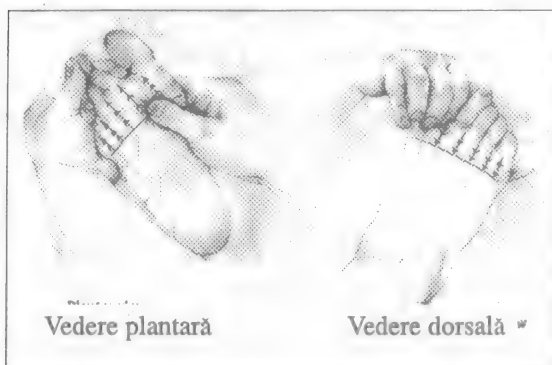


Afecțiuni psihosomatice

Mulți oameni sunt de părere că termenul „psihosomatic” se referă la afecțiuni imaginare, adică „ireale”; cu toate acestea, aici ne referim la acele tulburări care sunt produse sau agravate de stres.

Lucrul la nivelul picioarelor

Modul cel mai direct de a trata sistemul respirator este de a lucra punctele reflexogene din zona plămâni/sâni (stânga depărtat și stânga apropiat). Pe fața plantară, lucrați în sus de la baza liniei diafragmei până la baza degetelor. Pe fața dorsală, apăsați cu pumnul în talpă și folosiți indexul pentru a lucra în jos, în șanțurile din prelungirea spațiilor interdigitale.



Vedere plantară

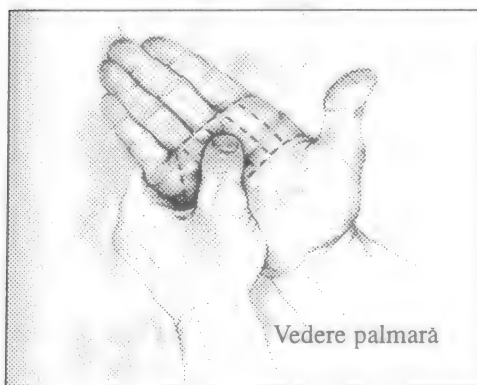
Vedere dorsală *



Pentru sistemul circulator (dreapta), veți găsi punctele reflexogene ale inimii în zona indicată, dar numai pe piciorul stâng. Sprijiniți vârful piciorului cu mâna dreaptă și folosiți policele stâng pentru a lucra zona dinspre marginea medială. După aceea, efectuați câteva exerciții de relaxare a diafragmei (vezi pag. 73).

Lucrul la nivelul mâinilor

Ca autoterapie pentru depresie, lucrați întâi punctele reflexogene pentru plămâni. Pe fața palmară (stânga), începeți cu mâna dreaptă și folosiți policele stâng, lucrând în linii drepte de la linia diafragmei până în zona în care degetele se articulează la mână. Repetați pentru mâna stângă.



Pe fața dorsală (dreapta), puneți degetul arătător stâng la locul de articulare a degetelor la mână și lucrați în jos pe palmă, pe o distanță de aproximativ 4 cm. Repetați pentru mâna stângă.



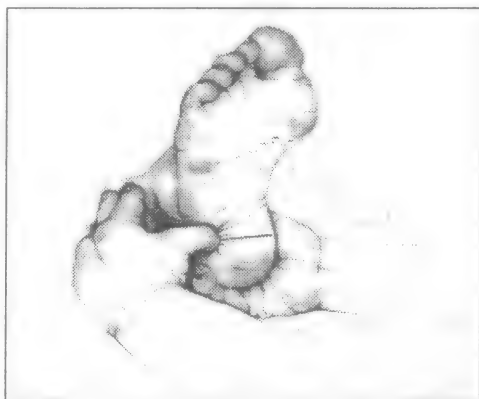
Pentru punctele reflexogene ale inimii (stânga), care se află numai pe mâna stângă, lucrați zona indicată cu policele drept. Dacă aveți un ajutor, faceți după aceea câteva exerciții de relaxare a diafragmei (vezi pag. 86).

Alergiile

Afecțiunile alergice reactive sunt frecvent legate de stres. Cu cât simțim mai multă tensiune și anxietate, cu atât corpul nostru face față mai greu factorilor potențial iritanți din alimentele pe care le consumăm, din apa pe care o bem și din aerul pe care îl respirăm. Totuși, dacă descoperiți că reacția dumneavoastră alergică

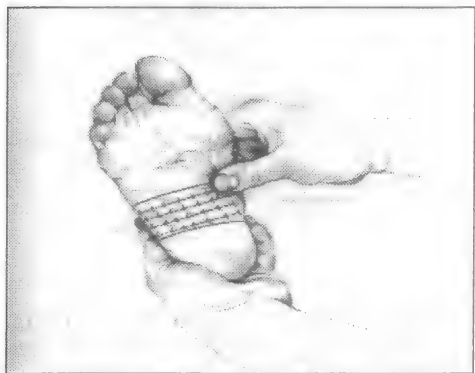
este foarte specifică - să spunem la un anumit tip de hrană - cea mai bună conduită este să evițați alergenul pe cât posibil.

Beneficiile tratării afecțiunilor alergice prin reflexoterapie constau în capacitatea acestora de a întări sistemul digestiv față de factorii iritanți și de a relaxa sistemul nervos, astfel încât acesta să devină mai eficient.



Lucrul la nivelul picioarelor

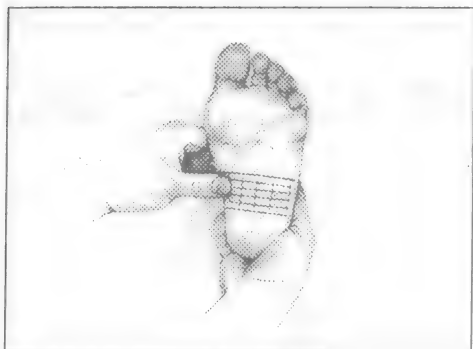
Punctele reflexogene pentru ficat (sus) se găsesc numai pe piciorul drept. Sprijiniți piciorul cu mâna stângă și lucrați zona indicată cu policele drept. Punctul reflexogen pentru valva ileocecală (dreapta) există și el numai pe piciorul drept. Sprijinind piciorul drept la nivelul călcâiului cu mâna dreaptă, folosiți tehnica cârligului (vezi pag. 35), efectuată cu policele stâng.



Pentru a lucra intestinul subțire și colonul ascendent și transvers, sprijiniți piciorul drept cu mâna stângă și folosiți policele drept, lucrând talpa transversal, în linii drepte, până la baza călcâiului.



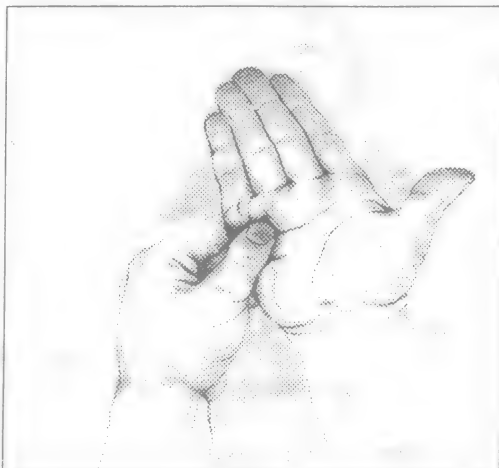
Pentru punctele reflexogene ale stomacului și pancreasului (dreapta), lucrați numai pe piciorul stâng. Sprijiniți piciorul stâng cu mâna dreaptă și folosiți policele stâng pe zona indicată.



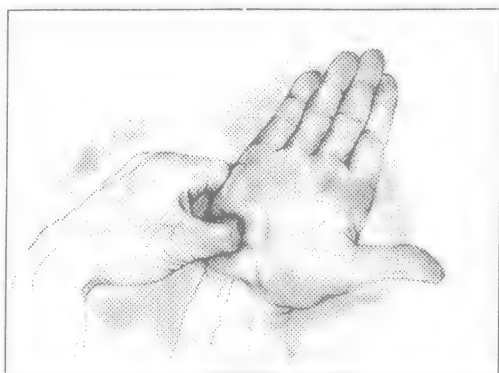
În sfârșit, pentru colonul transvers și descendent (stânga), tratați piciorul stâng sprijinindu-l cu mâna dreaptă și lucrând cu policele stâng transversal pe talpă, până la baza călcâiului.

Lucrul la nivelul mâinilor

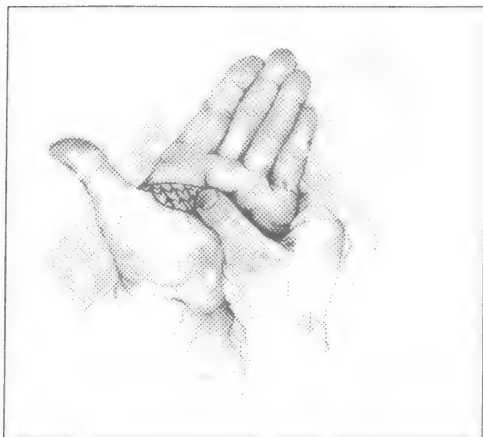
Tipul de proceduri de autoajutor recomandate pentru combaterea reacțiilor alergice îl reflectă în esență pe cel pentru picioare (vezi pag. 121-122). Pentru a lucra punctele reflexogene pentru ficat (stânga), sprijiniți mâna confortabil pe o pernă și folosiți policele stâng pentru zona indicată. În acest fel se favorizează detoxifierea generală a organismului și diminuarea reacțiilor alergice cum ar fi rinita sezonieră și erupțiile urticariene.



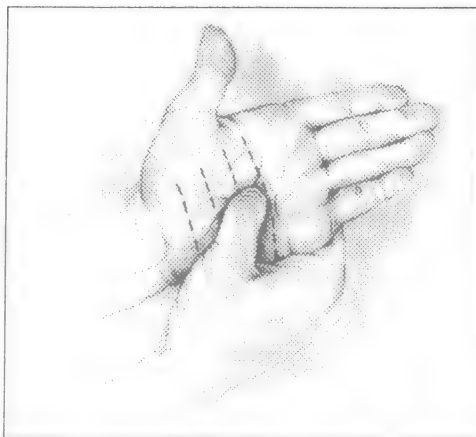
Pentru a lucra colonul ascendent și transvers (stânga), lucrați pe zona indicată din palma dreaptă.



Pentru a stimula atât intestinul subțire, cât și pe cel gros, folosiți tehnica cârligului (vezi pag. 35) pe punctul reflexogen pentru valva ileocecală (dreapta). Acest punct se află pe mâna dreaptă și se lucrează cu policele stâng. Ca și în cazul exercițiului pentru ficat și acesta este util pentru eliminarea produșilor reziduali din organism.



Pentru punctele reflexogene ce guvernează stomacul, pancreasul și splina (dreapta) trebuie să lucrați numai pe mâna stângă. Folosind policele drept, lucrați zona indicată din palma stângă.



În sfârșit, pentru colonul transvers și descendent lucrați pe palma stângă folosind policele drept, conform indicațiilor.

Artroza

Artroza constă într-un grup de afecțiuni frecvent clasificate fie ca artrită reumatoidă, care afectează sistemul osteo-muscular, fie ca osteo-artroză, boală cronică a articulațiilor. Artroza, indiferent de formă și severitate, afectează 75% din oamenii de peste 50 de ani.

Această afecțiune nu este nouă. În Roma antică, artroza era considerată o asemenea năpastă, încât împăratul Dioclețian a scutit cetățenii cu artroză severă de plata taxelor.

Utilizați reflexoterapia pentru tratarea părților sistemului osteo-muscular (vezi pag. 58-63 și capitolele respective de tratament) care sunt afectate - în principal genunchii, gâtul, mâinile, șoldurile și coloana vertebrală, plus sistemul digestiv.

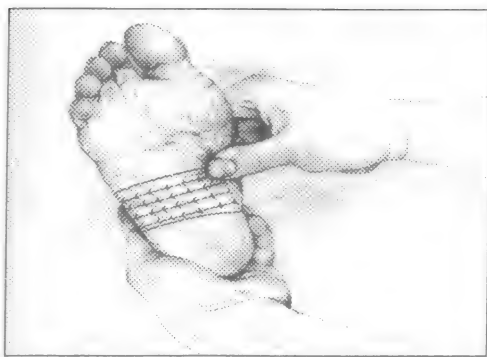
Lucrul la nivelul picioarelor

Pentru a lucra punctele reflexogene pentru ficat (stânga), sprijiniți piciorul drept cu mâna stângă și lucrați zona indicată, în direcția săgeților.

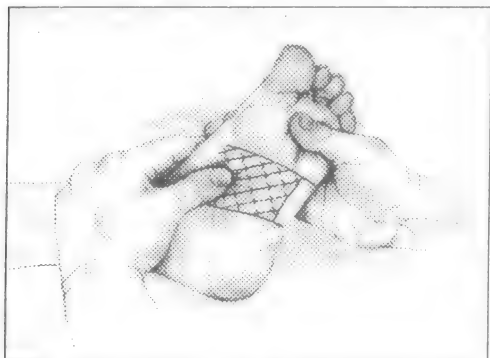




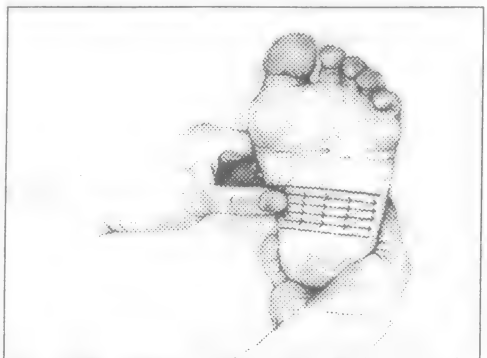
Punctul reflexogen pentru valva ileocecală (dreapta) există numai pe piciorul drept. Sprijiniți piciorul drept cu mâna stângă sub călcâi și utilizați tehnica cârligului (vezi pag. 35), efectuată cu policele stâng.



Pentru a lucra intestinul subțire și colonul ascendent și transvers (stânga), sprijiniți piciorul drept cu mâna stângă și lucrați cu policele drept transversal în talpă, în linii drepte, până la baza călcâiului.



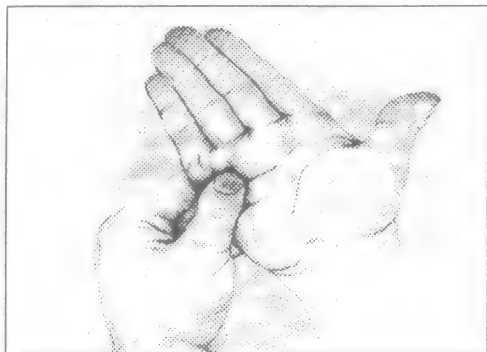
Pentru punctele reflexogene ale stomacului și pancreasului (dreapta), lucrați numai pe piciorul stâng. Sprijiniți piciorul stâng cu mâna dreaptă și lucrați cu policele stâng zona indicată.



În sfârșit, pentru colonul transvers și descendent (stânga), lucrați pe piciorul stâng, sprijinindu-l cu mâna dreaptă și folosind policele stâng, în linii transversale, până la baza călcâiului.

Lucrul la nivelul mâinilor

Tipurile de proceduri de autoajutor recomandate pentru artroză se axează pe stimularea capacității organismului de a elimina produșii reziduali. Pentru a lucra punctele reflexogene pentru ficat (stânga), puneți mâna dreaptă pe o suprafață de sprijin, cum ar fi o pernă și utilizați policele stâng pentru a lucra zona indicată. Aceasta ajută la detoxifierea generală a organismului.



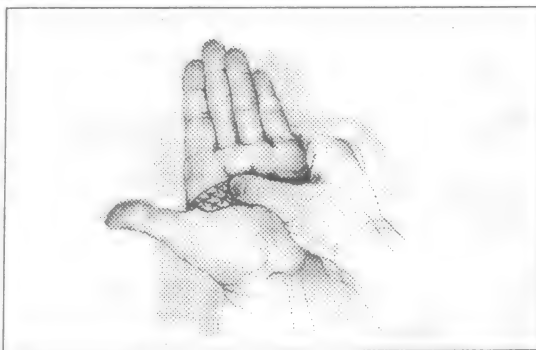


Pentru a stimula atât intestinul subțire, cât și pe cel gros, folosiți tehnica cârligului (vezi pag.35) pe punctul reflexogen al valvei ileocecale. Acest punct se află numai pe mâna dreaptă și se lucrează cu policele stâng. Ca și în cazul exercițiului pentru ficat, și acesta ajută organismul să elimine produșii reziduali.



Pentru a lucra colonul ascendent și transvers (stânga), lucrați transversal în palma dreaptă, în zona indicată, în direcția săgeților.

Pentru punctele reflexogene care guvernează stomacul, pancreasul și splina (dreapta), trebuie să lucrați numai pe palma stângă. Folosiți policele drept și lucrați zona indicată din palma stângă, spre exterior.



În sfârșit, pentru colonul transvers și descendent (stânga), lucrați pe palma stângă cu ajutorul policelui drept, conform indicațiilor.

Tabel de referință pe afecțiuni

Afecțiune	Simptome	Principalele zone de tratat
Amigdalită	Inflamație a amigdalelor	Gât, sinusuri, coloana cervicală (pentru a stimula imunitatea la copiii mici)
Angină	Durere toracică/de cord care iradiază adesea în jos, pe braț și în sus, spre față	Sistemele respirator și circulator
Artroză	Durere și tumefacție a articulațiilor	Zonă dureroasă, plus sistemele digestive și endocrin
Boala Alzheimer	Degenerare a cortexului cerebral, care duce la pierderea memoriei și la paralizie	Lucru intensiv pe toată coloana vertebrală și creier, de preferință zilnic
Boala Crohn	Formă cronică de enterită care afectează porțiunea terminală a ileonului	Toată zona intestinelor
Bronșită și astm	Inflamație a bronhiilor și spasm al bronhiolilor, care duc la greutate în expirație	Inimă/plămâni, glande suprarenale, coloana vertebrală toracică (pentru a ameliora inverția acestei zone), sistem digestiv (o tulburare a sistemului digestiv poate duce la apariția excesivă de mucus)
Bursite și gută	Inflamație a bursei articulare	Lucru pe articulația implicată – cum ar fi genunchiul sau cotul – plus coloana vertebrală lombară pentru genunchi sau coloana vertebrală cervicală pentru cot (pentru ameliorarea inervației zonei afectate)
Candidă	Stomatită sau infecție genitală produse de o ciupercă	Întreaga zonă intestinală și sistemul de reproducere
Carcinom (cancer)	Cancer al țesutului epitelial	Întregul corp, dar în special splina (pentru a stimula sistemul imunitar)
Cataractă	Opacifiere a cristalinului, boala oculară	Ochi, sinusuri și coloana vertebrală cervicală
Cefalee	Durere de cap	Întreaga coloană vertebrală și creierul
Cistită	Inflamație a sistemului urinar, care afectează în principal vezica urinară	Sistemul urinar, ca și coccisul, pelvisul și coloana lombară
Colită, diverticulită și sindromul de colon iritabil	Inflamație a colonului	Întregul sistem digestiv și coloana vertebrală lombară (pentru a stimula inervația și aportul sanguin în zona pelvisului)
Conjunctivită (afecțiune oculară)	Inflamație a conjunctivei	Ochi/coloană cervicală și zonele sinusurilor
Constipație	Tranzit intestinal dificil, dificultăți la scaun	În întregime zonele intestinelor și ficat/vezică biliară (bila ajută lubrifierea intestinală) și nervii coloanei lombare
Depresie	Un sentiment de tristețe, descurajare și apatie	Tot sistemul endocrin, pentru a echilibra secrețiile hormonale și tehnicile de relaxare, efectuate frecvent
Diabet	Provocat de un deficit de insulină produs de către pancreas	Sistemele digestiv, endocrin, circulator și respirator

Dismenoree	Menstruație dureroasă	Sistemele urinar și de reproducere și coccis/pelvis și coloana lombară
Eczeme și toate afecțiunile pielii	Inflamație a tegumentelor	Tratament ca pentru astm (au originea în aceeași tulburare)
Edem	Cantitate anormală de lichide în țesuturi, care produce tumefiere, în special a gleznelor	Sistemele urinar și circulator, coloana lombară și zona limfaticelor inghinale
Emfizem	Distensia excesivă a plămânilor cu aer. Distensia alveolelor pulmonare datorată atrofiei pereților alveolari	Tratament ca pentru astm
Endometrioză	Inflamație a endometriului (mucoasa uterină)	Sistemele de reproducere și endocrin (poate fi rezultatul unui dezechilibru hormonal)
Epilepsie	Afecțiune a creierului caracterizată prin apariția unor crize convulsive	Creier și toată coloana vertebrală
Fibrom	Tumora alcătuită din țesut mixt, muscular și fibros, cu localizare uterină	Sistem de reproducere
Flebită	Inflamație a venelor	Sisteme circulator și respirator
Hemoragie cerebrală (accident vascular cerebral)	Ruptură a unei artere din creier datorată fie tensiunii arteriale crescute, fie unei boli arteriale	Întreaga coloană vertebrală, sistemele respirator și circulator și rinichi (pentru a crește aportul sanguin și a reduce astfel hipertensiunea arterială)
Hemoroizi	Vene varicoase la nivelul rectului	Zona intestinală, mai ales colonul descendent și rectul
Hipertensiune	Tensiune arterială crescută	Sistemele circulator și respirator și rinichii. Nu lucrați pe glandele suprarenale când tratați hipertensiunea
Hipotensiune	Tensiune arterială scăzută	Ca deasupra, dar lucrați pe glandele suprarenale pentru a crește tensiunea arterială
Incontinență	Absența controlului voluntar în eliminarea urinei sau a materiilor fecale	Sistem urinar/intestine, coloana lombară, coccis și pelvis
Indigestie	Insuficiența proceselor de digestie	Sistem digestiv și zonele intestinale
Insomnie	Incapacitate de a dormi	Coloana vertebrală, creier, sisteme respirator și circulator
Limfadenită	Boală infecțioasă a sistemului glandular	Sistemele endocrin, respirator și circulator
Lumbago	Afecțiune dureroasă a mușchilor din regiunea lombară, datorată inflamației	Coccis, pelvis, coloana lombară (poate fi produs prin deplasarea discului intervertebral)
Mastită	Inflamație a sânelui	Sân, umeri și sistem endocrin
Migrenă	Crize bruște și recurente de cefalee, de regulă cu greață, precedate de tulburări de vedere	Cap, gât, coloană vertebrală și ficat (migrena are adesea origine digestivă, astfel încât ficatul este de obicei afectat)
Nefrită	Inflamație a rinichilor	Sistemul urinar și coloană lombară
Nevralgie	Durere a feței de origine nervoasă	Zona feței, coloana cervicală și zonele sinusurilor
Nevralgie trigemen	Dureri la nivelul feței - de cauză necunoscută	Față, sinusuri, ochi/urechi și gât

Osteo-artroză	Afecțiune datorată uzurii excesive a suprafețelor articulare, care afectează în principal articulațiile care suportă greutatea	Lucru la nivelul principalei articulații sau zone afectate, ca și la nivelul coloanei vertebrale și a sistemului urinar (pentru a stimula o bună eliminare)
Pancreatită	Inflamație a pancreasului	Sistem digestiv
Pareză cerebrală (spasticitate)	Afecțiune în care este afectat controlul sistemului motor datorită unei leziuni congenitale sau hipoxiei la naștere	Coloana vertebrală și creierul (lucrați această zonă frecvent în timpul tratamentului - de 6-7 ori în sus și în jos, pe fiecare picior)
Prostatită	Inflamație a prostatei	Sisteme urinar și de reproducere, ca și coloana lombară
Retinită	Inflamație a retinei	Ochi, sinusuri și gât
Rinită sau rinită sezonieră	Inflamație a mucoaselor care căptușesc cavitate nazală	Sinusuri, nas/gât, sistem digestiv (adesea alergie alimentară) și glande suprarenale (pentru a reduce inflamația)
Salpingită	Inflamație a trompelor uterine	Tot sistemul de reproducere și cel endocrin, plus coccis, pelvis/sold
Sciatică	Nevralgie de nerv sciatic	Coloana lombară, coccis, pelvis/sold și zona sciatică
Scleroză multiplă	Degenerare a tecii de mielină care acoperă sistemul nervos central	Coloană vertebrală și creier
Sindromul Menière	Amețeli produse de o afecțiune a urechii interne	Cap, sinusuri, urechi, coloana cervicală și gât
Sindromul de tunel carpian	Amortire și furnicături ale degetelor și mâinilor, ce sunt rezultatul compresiei nervului median la nivelul articulației pumnului	Coloana cervicală și zona cotului (pentru a stimula inervația articulației pumnului)
Sinuzită	Inflamație a unei cavități sinusale	Sinusuri, ochi/urechi, coloana cervicală, zona feței
Spondilita anchilozantă	Boala a articulațiilor, distrugere a spațiului articular, urmată de scleroză	Coloana vertebrală, creier, umeri, solduri, genunchi, coccis și pelvis - glande suprarenale, pentru a diminua inflamația
Spondilită (ca în spondilita anchilozantă)	Inflamație a vertebrelor - afecțiunea apare caracteristic la bărbații tineri, ducând la osificarea ligamentelor coloanei vertebrale, cu anchiloză a articulațiilor cervicale și sacro-iliace	Tot sistemul osteo-muscular
Spondiloza cervicală	Modificări degenerative ale discurilor intervertebrale ale coloanei cervicale	Întreaga coloană vertebrală și zona gâtului
Teno-sinovita (cotului) cotul tenisman-ului)	Inflamație a bursei articulare, ce afectează inserția tendonului extensor al mușchiului antebrațului	Coloana cervicală, umăr și cot
Tinitus	Zgomote în urechi	Gât, urechi și sinusuri
Tromboză	Coagulare a sângelui în vasele sanguine	Sisteme respirator și circulator, plus coloana vertebrală
Vertij	Amețeli	Urechi, sinusuri și coloana cervicală

CUPRINS

Utilizarea acestei cărți	5
Introducere	7
CAPITOLUL UNU: STRESUL ȘI STAREA DE SĂNĂTATE	11
CAPITOLUL DOI: PRINCIPIILE REFLEXOTERAPIEI	15
Picioarele - Vedere plantară	20
Picioarele - Vedere dorsală	22
Picioarele - Vedere laterală	24
Picioarele - Vedere medială	26
Mâinile - Vedere palmară	28
Mâinile - Vedere dorsală	30
CAPITOLUL TREI: TEHNICI DE BAZĂ	32
CAPITOLUL PATRU: CUNOAȘTEREA SISTEMELOR ORGANISMULUI	36
Sistemul digestiv	37
Sistemul de reproducere	42
Sistemul respirator	46
Sistemul circulator	50
Sistemul limfatic	52
Sistemul endocrin	54
Sistemul osos	58
Creierul și zona facială	64
Sistemul muscular	68
Plexul solar	69
Sistemul urinar	70
CAPITOLUL CINCI: TRATAREA PUNCTELOR REFLEXOGENE DE PE PICIOARE	72
Exerciții de relaxare	73
Ședința standard de tratament	76
CAPITOLUL ȘASE: TRATAREA PUNCTELOR REFLEXOGENE DE PE MÂINI	84
Exerciții de relaxare	85
Ședința standard de tratament	88
CAPITOLUL ȘAPTE: TRATAREA AFECȚIUNILOR SPECIFICE ..	94
Sistemul digestiv	97
Sistemul respirator	100
Inima	102
Sistemul limfatic	104
Sistemul endocrin	106

Sistemul nervos central	110
Sistemul osteo-muscular	112
Sistemul urinar	116
Afecțiuni psiho-somatice	118
Tabel de referință pe afecțiuni	126



O practiciană experimentată, Ann Gillanders, vă pune la dispoziție cunoștințele teoretice și tehnice necesare practicării *reflexoterapiei*. Volumul prezintă:

- *factorii de stres*
- *principiile reflexoterapiei*
- *descrierea sistemelor și funcțiilor principale ale organismului*
- *desfășurarea unei ședințe standard de reflexoterapie*
- *tabel sintetic cu afecțiuni, simptome și indicații terapeutice.*

ISBN 973-568-387-3



9 789735 683870